

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓)



คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๓



ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ร่วมกับ

องค์การแพธ (PATH)

ภายใต้โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



กระทรวงศึกษาธิการ



 **PATH**
A catalyst for global health

โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” ดำเนินการโดยองค์การแพธ (PATH) ร่วมกับ
องค์กรพันธมิตร ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาในพื้นที่ดำเนินการ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สำนักงานบริหาร
งานการศึกษานอกโรงเรียน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
พระนครศรีอยุธยา กรมควบคุมโรค โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี สำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดลำปาง มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอดเซส) กาญจนบุรี และศูนย์ฝึกและ
อบรมเด็กและเยาวชน

โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

ISBN	๙๗๘-๙๗๔-๗๕๒๕-๑๖-๘
พิมพ์ครั้งที่	๒ (กรกฎาคม ๒๕๕๐) ปรับปรุงจาก คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” สำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒-๔: ประถมศึกษาปีที่ ๖ ถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๖ (พิมพ์ครั้งที่ ๑, ตุลาคม ๒๕๔๗)
จำนวนพิมพ์	๗,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท เออร์เจนท์ แทค
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 นี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสารหรือสื่อ
อื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิง
ที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตรทางออนไลน์ ได้ที่ www.teenpath.net หรือต้องการ
เสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อคู่มือฯ นี้ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธ หรือ
ทางอีเมล pathbangkok@path.org

สาส์นจากเลขาธิการ คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ

แม้ว่าจะมีการให้นโยบายเร่งรัดแก่สถานศึกษา ให้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างทั่วถึง อุปสรรคสำคัญยังคงอยู่ที่การพัฒนาครูผู้สอนให้เข้าใจถึงองค์ความรู้ในเรื่องเพศ รวมทั้งการพัฒนาทักษะให้สามารถจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง ซึ่งอาศัยประสบการณ์ และที่สำคัญคือทักษะของผู้สอนที่พร้อมจะเปิดใจกว้าง ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และยินดีที่จะรับฟังความเห็น และวิถีชีวิตที่แตกต่างของเยาวชนและผู้คนในสังคม ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของยุคสมัยและเทคโนโลยี ซึ่งเปิดช่องทางของการรับรู้ และเรียนรู้มากมาย ที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในห้องเรียนเท่านั้น

การพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมเตรียมความพร้อมครูผู้สอน และผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชน รวมทั้งการพัฒนาออกแบบหลักสูตร บทเรียน และกิจกรรมที่สามารถเป็นแนวทางตัวอย่างให้ผู้ที่ทำหน้าที่ในการสอนได้สามารถนำไปใช้ควบคู่กัน ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเอื้อให้สถานศึกษาสามารถแปรนโยบายการจัดเพศศึกษาไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

ในฐานะผู้บริหารการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ขอแสดงความยินดีที่ทางองค์การแพธ (PATH) ได้ร่วมกับบุคลากรผู้ปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งครู ผู้บริหารสถานศึกษา ศึกษานิเทศก์ และบุคลากรจากเขตพื้นที่การศึกษา ดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบ ภายใต้โครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” โดยการสนับสนุนของโครงการกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาเลเรีย (Global Fund To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria-GFATM) ผ่านกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๔๖ เป็นต้นมา จนสามารถพัฒนาคู่มือเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชนในช่วงชั้น ๓ และ ๔

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาทั้งสองเล่มนี้จะช่วยให้ ครู ผู้บริหาร และผู้มีส่วนที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นทางเลือกในการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาในสถานศึกษา อันเป็นภารกิจที่กระทรวงศึกษาให้ความสำคัญ และกำลังเร่งรัดให้มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อให้สถานศึกษาภายใต้กำกับของกระทรวงศึกษาได้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษาอย่างทั่วถึง



คุณหญิง ดร.กษมา วรวรณ ฌ อยุธยา

เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ



คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๓ (ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๓) เล่มนี้ จัดทำขึ้นภายใต้โครงการ ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ อันเป็นโครงการภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ภาศิจากองค์กรเอกชน สาธารณประโยชน์และภาคธุรกิจ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากโครงการกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาเลเรีย (Global Fund To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria-GFATM) ผ่านทางกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการโดยองค์การแพธ (PATH)

คู่มือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากหลายฝ่าย และความพยายามผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่อาจเกิดขึ้นได้หากปราศจากการสนับสนุนด้านนโยบายจากกระทรวงศึกษาธิการ และความร่วมมือร่วมใจของเขตพื้นที่การศึกษา ๔๘ เขตใน ๒๖ จังหวัด ที่ร่วมดำเนินงานกับโครงการก้าวอย่างเข้าใจในช่วง ๓ ปีแรก (ตุลาคม ๒๕๔๖ - กันยายน ๒๕๔๙) ได้แก่ ลำปาง ลำพูน แพร่ น่าน อุบลราชธานี ศรีสะเกษ อำนาจเจริญ ยโสธร ราชบุรี เพชรบุรี นครปฐม กาญจนบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม กรุงเทพมหานคร นครศรีธรรมราช พัทลุง พังงา ปัตตานี ยะลา ตรัง ภูเก็ต สตูล

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอดเซส) กาญจนบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ศูนย์ฝึกอบรมโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหน่วยประสานงานหลักในพื้นที่ภูมิภาค และมีบทบาทประสานงานเพื่อสร้างความเข้าใจกับผู้บริหารสถานศึกษาและสนับสนุนด้านวิชาการให้กับครูในสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบ รวมทั้งคณะทำงานและผู้ฝึกอบรมหลัก (Master Trainers) ในระดับจังหวัดที่ร่วมกับโครงการในกระบวนการนี้ติดตามครู ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ และให้ข้อคิดเห็นตลอดจนมีส่วนร่วมในการทำให้การดำเนินงานของโครงการปีที่ ๓ ลุล่วงมาได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั้ง ๓๐๙ แห่ง ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาเพศศึกษาเพื่อเยาวชน และเข้าร่วมโครงการ โดยเปิดโอกาสให้ ‘เพศศึกษา’ ได้เริ่มก้าวเข้าสู่สถานศึกษา กระทั่งหลายแห่งก็สนับสนุนให้มีการบรรจุ ‘เพศศึกษา’

เข้าใจเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา นับว่าเป็นการสร้างโอกาส และความเข้าใจต่อการใช้ชีวิตทางเพศของเยาวชนให้รู้จักคิด วิเคราะห์ แยกแยะ รับผิดชอบกับวิถีชีวิตที่ตนเลือกได้อย่างเหมาะสมกับวัย รวมทั้งยังสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ครู และผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศมีความมั่นใจมากขึ้นในการทำงานเพศศึกษา

ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน รวมทั้งการจัดทำคู่มือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ปรับปรุงจากหลักสูตรเล่มเดิม (เล่มม่วง) คือ คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ ‘เพศศึกษา’ สำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒-๔ (ประถมศึกษาปีที่ ๖-มัธยมศึกษาปีที่ ๖) ทั้งนี้ คณะผู้จัดทำคู่มือฯ ประกอบด้วยนักวิชาการมหาวิทยาลัยและคณะครูซึ่งมีประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างต่อเนื่องในสถานศึกษาของตนเอง ร่วมกับเจ้าหน้าที่โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ โดยมุ่งหวังว่า คู่มือฯเล่มนี้จะเอื้อให้ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้สามารถนำไปใช้เป็นแผนการเรียนรู้เรื่องเพศในชั้นเรียน สำหรับช่วงชั้น ๓ โดยแบ่งตามระดับชั้น ดังนี้

- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ มี ๑๖ แผนการเรียนรู้/ชั่วโมงต่อปีการศึกษา
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ มี ๑๔ แผนการเรียนรู้/๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษา
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มี ๑๖ แผนการเรียนรู้/ชั่วโมงต่อปีการศึกษา

การออกแบบเนื้อหาคู่มือฯ โดยแยกตามระดับชั้นข้างต้นมีเป้าหมายสำคัญให้เยาวชนได้เรียนเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง และสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของผู้เรียนแต่ละระดับชั้น หากท่านใดพบว่ามีข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติม องค์การแพธโดยคณะผู้จัดทำยินดีรับฟังคำแนะนำ เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงในคราวต่อไป

ขอขอบคุณ Global Fund ที่สนับสนุนให้เกิดโอกาสในการผลักดันงานเพศศึกษาในสังคมไทยได้คืบหน้าไปอีกหนึ่งก้าว และก่อให้เกิดเครือข่ายผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเข้าใจและเรียนรู้ไปพร้อมกันกับเยาวชนมากขึ้น

ขอขอบคุณหน่วยงานต่างๆ และเพื่อนร่วมทางทั้งในงานเอดส์และงานส่งเสริมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนซึ่งมีอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด ที่เป็นทั้งครู เพื่อน และแหล่งข้อมูล ทั้งแบ่งปัน ทั้งให้หยิบยืมประสบการณ์ และยังให้ข้อคิดเห็น ตลอดจนจนข้อเสนอแนะในกระบวนการทำงานเพื่อพัฒนาหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้



ขอขอบคุณคณะครูทุกคนจากสถานศึกษาในสังกัด สพฐ. ทั้ง ๓๐๙ แห่ง ที่ร่วมเป็นแนวหน้าในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ บทเรียน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการปรับปรุงหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้ ทั้งยังนำประสบการณ์การสอน ความเข้าใจในตัวเด็กและเยาวชน หัวใจที่เปิดกว้าง พร้อมเรียนรู้ ค้นหา และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มาร่วมแรงร่วมใจให้งานในโครงการดำเนินสู่ล่งสำเร็จมาได้ ๓ ปีอย่างน่ายินดี

และท้ายสุด ขอขอบคุณ ‘เด็กและเยาวชน’ ที่เป็นแรงบันดาลใจ และเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ร่วมกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องราวชีวิตร่วมกัน

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

กรกฎาคม ๒๕๕๐



สารบัญ



ความนำ	๘
บทนำ	๑๑
คุณพร้อมไหมที่จะ ‘จัดการเรียนรู้’ เรื่องเพศศึกษา	๑๖
ข้อแนะนำในการใช้คู่มือ	๒๐
คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ’ กับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้อง ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔	๒๒
การจัดเพศศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษา	๒๗
การประเมินผลกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา	๓๓
ก้าวแรกของผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ‘เพศศึกษาสำหรับเยาวชน’	๓๗
ตารางภาพรวมเนื้อหาเพศศึกษา ๖ หมวด (ม.๑ – ม.๓) (แนวคิด สาระสำคัญ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์)	๓๙
แผนการเรียนรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ตารางภาพรวม ๑๖ แผน และแผนการเรียนรู้ รายละเอียด)	๕๓
แผนการเรียนรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ตารางภาพรวม ๑๔ แผน และแผนการเรียนรู้ รายละเอียด)	๑๕๙
แผนการเรียนรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ตารางภาพรวม ๑๖ แผน และแผนการเรียนรู้ รายละเอียด)	๒๖๑
บรรณานุกรม	๓๗๕
ภาคผนวก	
- ตัวอย่างกิจกรรมนำไปสู่การสร้างกตติกาการเรียนรู้ร่วมกัน	๓๗๙
- แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน	๓๘๕
- สรุปย่อโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ	๔๐๐
- รายชื่อคณะกรรมการที่ปรึกษาโครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ”	๔๐๘
- รายชื่อองค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน	๔๐๙
- รายชื่อสถานศึกษาระดับขั้นพื้นฐานที่ร่วมโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ	๔๑๐
- รายชื่อคณะทำงานร่างหลักสูตร	๔๒๑



ความน่าจาก 'ก้าวอย่างเข้าใจ'

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 ทางอินเทอร์เน็ตและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมบ่งชี้ว่าเนื้อหาที่ระบบการศึกษาใช้เป็นแนวการเรียนการสอน 'เรื่องเพศ' นั้นยังไม่สอดคล้องและไม่ครอบคลุมพฤติกรรมทางเพศที่เยาวชนในสังคมเผชิญหรือปฏิบัติอยู่จริง

แนวคิดในการจัดเนื้อหาการเรียนรู้ที่เป็นอยู่มุ่งเน้นถึงเรื่องที่เป็นรูปธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำงานของระบบต่างๆ การดูแลสุขภาพอนามัย และความรู้เรื่องโรคติดต่อทาง

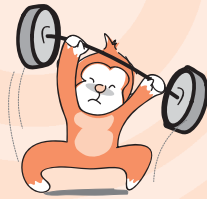
เพศสัมพันธ์ต่าง ๆ รวมทั้งวิธีการวางแผนครอบครัว แต่ในส่วนที่ว่าด้วยทัศนคติในเรื่องเพศ พฤติกรรมทางเพศที่หลากหลาย ทักษะที่จำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยังยึดติดอยู่ในรูปแบบของการถ่ายทอด ‘ข้อห้าม’ ‘คำสั่งสอน’ ทางสังคมวัฒนธรรม มากกว่าการเตรียมผู้เรียนให้รู้จักคิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม กับสิ่งรอบตัว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

ดังนั้น แทนที่เราจะเริ่มต้นด้วยการตกลงกันให้ได้ก่อนว่า เราควรรยอมรับทัศนคติใดซึ่งเป็นเรื่องที่น่าใจได้เลยหรือไม่อาจหาข้อยุติได้โดยง่าย เราควรรักษาสิ่งที่เราเชื่อว่า ‘ถูกต้อง พึงปฏิบัติตาม’ 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’ ที่ครูสามารถนำไปใช้ได้ทันทีหรือประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนและท้องถิ่น หัวใจของหลักสูตรนี้อยู่ที่การเน้นบทบาทครูในฐานะ ‘ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้’ และ ‘ผู้อำนวยการเรียนรู้’ มากกว่าการเป็น

‘ผู้ตัดสิน ชี้ถูกชี้ผิด’ ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรก้าวอย่างอย่างเข้าใจ จึงอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของการให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดวิเคราะห์ และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตนเอง จากการมีข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศที่รอบด้าน ทักษะที่จำเป็นและส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เพื่อให้เยาวชนมีความพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีสติ รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแน่นอนว่าวิถีชีวิตดังกล่าวย่อมส่งผลดีต่อสังคมส่วนรวมและช่วยให้เราทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้



โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

องค์การแพธ (PATH)

ตุลาคม ๒๕๕๗

หมายเหตุ คัดจาก “ความนำ” ในคู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” ฉบับพิมพ์เมื่อ
ตุลาคม ๒๕๕๗

บทนำ

‘เพศศึกษา’ กับกระบวนการพัฒนาเยาวชน

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิด อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล

ทำไมจึงต้องพัฒนาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องหันมาพัฒนาการจัดการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน ทั้งที่ความจริงการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศนั้นมียู่ก่อนแล้ว แต่เมื่อพิจารณาสภาพการใช้ชีวิตทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเนื้อหาวิธีการอย่างเดิมพบว่าเยาวชนจำนวนมากได้ก้าวออกไปจากกรอบการใช้ชีวิตในแบบที่สังคมวัฒนธรรมไทยได้เคยกำหนดไว้ 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 สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือกให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ สังคมของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง

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

เราต้องไม่ลืมว่าสิ่งสำคัญที่สุดของการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ การจัดการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน มากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมเยาวชนให้มีวิถีเพศตามทัศนคติความเชื่อของเรา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคมและภาวะแวดล้อมที่ผู้เรียนต้องเผชิญ

เพศศึกษาที่มุ่งเน้นข้อห้ามทางสังคมและความผิดบาปนั้นพบว่า ไม่ประสบความสำเร็จในการช่วยเยาวชนให้มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากสถิติอายุเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์ จำนวนคู่นอนโดยเฉลี่ย อัตราการตั้งครรภ์และการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยของเยาวชน อัตราการติดเชื้อเอชไอวีที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชน ข้อมูลเหล่านี้ชี้ชัดว่าเราไม่อาจจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเต็มได้อีกแล้ว

เพศศึกษาครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง

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 วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์

- **สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)** วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทรรศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆ
- **ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (Personal Skills)** เพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่างๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่
 - การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมาย และการดำเนินชีวิตของเรา
 - การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน
 - การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้
 - การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น
 - การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ
 - การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง



เพศศึกษาจะเริ่มต้นเมื่อใด และอย่างไร

เพศศึกษาที่ได้ผลควรเริ่มต้นก่อนที่เยาวชนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวและก่อนที่จะเกิดแบบแผนพฤติกรรมที่ยั่งยืน การจัดเพศศึกษาควรเป็นการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากเรื่องพื้นฐานไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ซับซ้อน เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่สะสมต่อเนื่องช่วยชี้นำทางในยามที่เยาวชนต้องการใช้ในชีวิตร

อันที่จริงนับว่าเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรเริ่มเรื่องใดเมื่อใดจึงจะเหมาะสม ไม่เร็วไปและไม่ช้าไป ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด สร้างความไว้วางใจและเปิดกว้างพอที่จะทำให้เกิดความกล้าที่จะพูดคุยซักถาม บทบาททำที่ของครูจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าพูดกล้าถาม ความรู้สึกอายและไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยเรื่องเพศนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทั้งตัวครูและผู้เรียน

แต่ถ้าเรามองว่า การจัดเพศศึกษาก็คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะ ค่านิยม รวมทั้งการให้ข้อเท็จจริงในเรื่องราวที่กำลังอยู่ในความสนใจก็จะช่วยทำให้การจัดการเรียนรู้นั้นเป็นธรรมชาติ ซึ่งเรื่องนี้ต้องอาศัยตัวครูเป็นผู้เริ่มต้นสร้างบรรยากาศและเป็นแบบอย่างในการทำให้เห็นว่า การพูดคุยในเรื่องเพศนั้นเป็นไปได้และเป็นเรื่องธรรมดา

สำหรับความกังวลใจว่า การพูดถึงเรื่องเพศจะเป็นการกระตุ้นความอยากรู้และเร่งให้เยาวชนเกิดการทดลองหาประสบการณ์ทางเพศ จากการศึกษาติดตามผลของการจัดเพศศึกษาชี้ว่า นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศแล้ว การจัดให้มีการเรียนรู้เรื่องเพศยังส่งผลต่อการทำให้เยาวชนเริ่มมีเพศสัมพันธ์ช้าลง คือ อายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกสูงขึ้น นอกจากนี้ยังลดความความเสี่ยงที่จะเกิดผลด้านลบจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น เยาวชนที่มีประสบการณ์ทางเพศแล้วมีการป้องกันตัวเองมากขึ้น

ดังนั้น การเริ่มจัดการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงพัฒนาการของวัย การพัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ จะทำให้เยาวชนมีทักษะการจัดการสถานการณ์ในชีวิตและส่งผลในทางป้องกันและบรรเทาผลด้านลบ มากกว่าที่จะกระตุ้นให้อายากรู้และอยากทดลองดังที่ผู้ใหญ่กังวลใจ





คุณพร้อมไหมที่จะ ‘จัดการเรียนรู้’ เรื่องเพศศึกษา

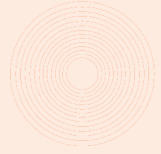
หากเรายอมรับได้ว่าสังคมไทยได้ก้าวสู่การใช้ชีวิตทางเพศในลักษณะที่บุคคลไม่ว่าหญิงหรือชายต่างก็มีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ในตลอดชีวิตได้มากกว่าหนึ่งคน และสภาพเศรษฐกิจสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ทำให้บทบาทหญิงชายเปลี่ยนแปลงไปจากที่กรอบทางวัฒนธรรม และค่านิยมในอดีตได้กำหนดขอบเขตไว้ การเรียนรู้และเข้าใจเรื่องเพศมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพทางเพศกับผู้อื่น และรักษาความสัมพันธ์กับคู่ของตนไว้อย่างมั่นคง โดยมีความขัดแย้งน้อยที่สุดและมีความสุขในชีวิตทางเพศมากที่สุด

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

หลายคนอาจเห็นว่าแนวคิดพื้นฐานเรื่องเพศศึกษาที่นำมาพัฒนาหลักสูตรนี้มีอิทธิพลจากแนวคิดแบบ ‘ตะวันตก’ แต่แท้จริงแล้ว คณะผู้พัฒนาหลักสูตรเห็นว่าปรัชญาพื้นฐานของแนวคิดดังกล่าวนั้นเป็นสากลและตั้งอยู่บนความเชื่อในเรื่องสิทธิการเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติทางเพศของมนุษย์โดยไม่ถูกปิดบังหรือกีดกัน

ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจำเป็นต้องยอมรับข้อตกลงพื้นฐานนี้อย่างจริงจัง ข้อตกลงเหล่านี้ทำทนายกรอบแนวคิดทางวัฒนธรรมที่เราได้รับการปลูกฝังมาอย่างแน่นหนาในอดีต ผู้สนใจจะจัดการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชนจึงต้องเริ่มถามตนเองอย่างจริงจังก่อนว่า ยอมรับข้อตกลงพื้นฐานต่อไปนี้ได้หรือไม่^๑

^๑ แพลและเรียบเรียงจาก *Life Planning Education: A Youth Development Program (revised edition 1995). USA. www.advocatesforyouth.org* อ้างใน หนังสือ แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษา สำหรับเยาวชน. โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.



ข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมเพศศึกษา

๑. เยาวชนมีความคิดเห็นและมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ หากได้รับข้อมูลที่เป็นจริงอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งมีทัศนคติที่เหมาะสม และมีทักษะในการจัดการกับทางเลือกเหล่านั้น
๒. เยาวชนควรได้รับโอกาสที่จะรับรู้ข้อมูลอย่างรอบด้าน รวมทั้งมีโอกาสแลกเปลี่ยนทัศนคติให้สามารถมองโลกได้อย่างรู้จักคิดวิเคราะห์ และได้รับการฝึกฝนทักษะการดำเนินชีวิต การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการมีสุขภาวะทางเพศที่ดี
๓. การเรียนรู้จากประสบการณ์ (ทั้งจากประสบการณ์จริงและประสบการณ์จำลอง) ถือเป็น การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่ง ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรมีทักษะที่เหมาะสมในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ให้เยาวชน
๔. ผู้ใหญ่ที่จะเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชน จะต้องวางใจและ เชื่อมมั่นในศักยภาพของเยาวชน

นอกจากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ยังต้องให้คุณค่าในเรื่องต่อไปนี้

๑. เรื่องเพศเป็นความต้องการตามธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปกติของบุคคลที่มี สุขภาวะดีทั่วไป ทั้งยังเป็นความต้องการที่มีอยู่ตลอดช่วงชีวิต
๒. แต่ละบุคคลล้วนมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี จึงไม่สามารถแบ่งแยกกีดกันด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม หรือรสนิยมทางเพศ
๓. การบังคับทั้งทางกาย วาจา และใจ ทั้งโดยการใช้กำลังหรือการใช้วาจาบีบคั้น หรือการ ใช้อำนาจจากบทบาทที่ตนมีอยู่ (เช่น การเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู ฯลฯ) ให้ผู้อื่นปฏิบัติ คิดหรือเชื่อตาม โดยขัดกับความต้องการของบุคคลนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดจริยธรรม
๔. บุคคลย่อมต้องรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการกระทำของตน
๕. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีย่อมต้องมีการสื่อสารอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา เยาวชนควรได้รับการส่งเสริมให้เปิดเผยและสามารถบอกเล่าหรือปรึกษาความคับข้องใจ ในชีวิต รวมถึงเรื่องเพศไม่ว่าจะกับเพื่อน ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือคู่รักของตนโดยไม่มีการ ตัดสินคุณค่า
๖. เมื่อพูดถึงการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์แก่เยาวชน จะต้องมีการเลือกมากกว่า ‘การไม่มีเพศสัมพันธ์เท่านั้น’

แม้จะไม่ใช่วาง่ายที่ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษานั้นจะสามารถวิเคราะห์ตนเองหรือตั้งคำถามอย่างจริงจังว่า ตนเองนั้น ‘รับได้’ กับข้อตกลงพื้นฐานเพียงไร อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรคำนึงว่า การที่ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมคือ สามารถเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ของคู่มือฯ ได้หรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับ การเปิดใจกว้าง ยอมรับความเห็นและรับฟังเยาวชน โดยไม่นำค่านิยมและความเชื่อส่วนตัวของผู้ดำเนินกิจกรรมมาเป็น ‘คำตอบ’ หรือ ‘คำแนะนำ’ ต่อผู้เรียน

จาก ‘ครูผู้รู้’ สู่ ‘ผู้จัดการเรียนรู้’

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

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

นอกจากนี้สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ จนถึงขั้นไร้พรมแดนนี้ ทำให้เยาวชนสามารถเข้าถึงความรู้และข้อมูลเรื่องเพศได้ด้วยตัวเอง โดยเฉพาะการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศในหลายรูปแบบเพื่อสนองตอบความอยากรู้อยากลองและสัญชาตญาณทางเพศของมนุษย์ เพศศึกษาจึงไม่มุ่งให้คำตอบตายตัว แต่ควรเปิดโอกาสให้เยาวชนคิด และตั้งคำถามกับสิ่งที่ไต่ย่นได้เห็น แสวงหาทางเลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง

ดังนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการให้เพศศึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนต้องสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่คำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การใช้วิธีการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบเพื่อดึงและคงความสนใจของผู้เรียนไว้ให้ได้ รวมทั้งการทบทวนหรือย้ำเนื้อหาเดียวกันในกิจกรรมหลายรูปแบบเช่นกัน

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

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



ข้อแนะนำในการใช้คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’

๑. หลักสูตร ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ เป็นคู่มือการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้รวม ๔๖ แผน (ม.๑ มี ๑๖ แผน ม.๒ มี ๑๔ แผน และม.๓ มี ๑๖ แผน) โดยเป็นแผนการเรียนรู้ที่ให้ครูใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาได้อย่างสะดวก เป้าหมายที่สำคัญของหลักสูตรนี้คือ มุ่งหวังให้ผู้เรียนแต่ละระดับชั้นมีโอกาสเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยอย่างต่อเนื่อง และสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ในเชิงพฤติกรรมได้ในระยะยาว
๒. เนื้อหาคู่มือประกอบด้วย แผนการเรียนรู้ที่ระบุแนวคิด จุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระสำคัญ โดยจัดทำขึ้นอย่างสอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้องในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔ ทั้งนี้ แต่ละสถานศึกษาสามารถพิจารณา จัดสรร หรือบูรณาการแผนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของเยาวชน
๓. กิจกรรมในแต่ละแผนการเรียนรู้ เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ ‘ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง’ และเป็นการเรียนรู้ไปพร้อมๆ กันระหว่างครูกับนักเรียน ดังนั้น ครูควรให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรม โดยตระหนักถึงบทบาทของตนว่าเป็น ‘ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้’ (Facilitator) มิใช่ ‘ผู้สั่งสอน’ เป็นผู้กระตุ้น ตั้งคำถาม สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ แสดง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งช่วยเชื่อมโยงให้ผู้เรียนเห็นความคิดรวบยอดและสาระสำคัญ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จำเป็นต้องวางใจและให้ความเชื่อมั่นในศักยภาพเยาวชน และต้องสามารถเลือกกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น



๔. ผู้สนใจนำแผนการเรียนรู้ในคู่มือฯนี้ไปใช้ จำเป็นต้องสำรวจทัศนคติค่านิยมของตนในเรื่องเพศ และตระหนักถึงอิทธิพลของค่านิยมส่วนบุคคลที่อาจมีผลต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากบทบาทของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ต้องอาศัยการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นของตนเป็นสำคัญ สามารถสร้างความไว้วางใจและบรรยากาศผ่อนคลายระหว่างการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกสะดวกใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือซักถามได้อย่างเต็มที่

ทั้งนี้หากได้ผ่านการอบรมเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาแล้ว จะทำให้มีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นใน ๓ ประเด็นคือ เรื่องเพศวิถี (Sexuality) กระบวนการเรียนรู้ และเยาวชน

๕. คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา นี้ นอกจากจะประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้สามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับผู้เรียนแล้ว ในท้ายแผนยังมีข้อมูลความรู้เพิ่มเติมที่ครูสามารถใช้ตอบคำถามหรือแก้ไขความเข้าใจเรื่องเพศที่ผิดๆได้ แต่เนื่องจากปัจจุบันข้อมูลข่าวสารเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น จึงควรรหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ที่ถูกต้องและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน



คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ กับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้อง ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔

หลักการสำคัญในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๔ คือ การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด รวมทั้งยังเป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้

ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งมิได้แยกออกมาเป็นรายวิชาต่างหาก แต่สามารถบูรณาการเนื้อหาสาระในสาระวิชาที่เกี่ยวข้อง โดยยึดมาตรฐานของแต่ละสาระเป็นเกณฑ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่สามารถบูรณาการเนื้อหาเพศศึกษา^๒ ได้แก่

๑. กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา
๒. กลุ่มวิทยาศาสตร์
๓. กลุ่มสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
๔. กลุ่มภาษาไทย
๕. กลุ่มการงานอาชีพและเทคโนโลยี
๖. กลุ่มศิลปะ
๗. กลุ่มภาษาต่างประเทศ
๘. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน



เพศศึกษากับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในมาตรฐานต่อไปนี้
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

๒. สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

^๒ จากประสบการณ์โครงการก้าวอย่างเข้าใจ ยังไม่พบการบูรณาการเนื้อหาเพศศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้กลุ่มคณิตศาสตร์



สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พุทธิกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

๒. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ในมาตรฐานต่อไปนี้

สาระที่ ๑ สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิต

มาตรฐาน ว ๑.๑ เข้าใจหน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบต่างๆ ของสิ่งมีชีวิตที่ทำงานสัมพันธ์กัน มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองและดูแลสิ่งมีชีวิต

มาตรฐาน ว ๑.๒ เข้าใจกระบวนการและความสำคัญของการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต ความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้เทคโนโลยีชีวภาพที่มีผลต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

สาระที่ ๒ ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม

มาตรฐาน ว ๒.๑ เข้าใจสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในระบบนิเวศ มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

สาระที่ ๘ ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มาตรฐาน ว ๘.๑ ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาศาสตร์ ในการสืบเสาะหาความรู้ การแก้ปัญหา รู้ว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีรูปแบบที่แน่นอน สามารถอธิบายและตรวจสอบได้ภายใต้ข้อมูลและเครื่องมือที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้นๆ เข้าใจว่าวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคม และสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน



๓. กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ในมาตรฐานต่อไปนี้
สาระที่ ๑ ศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส ๑.๓ ประพฤติ ปฏิบัติตนตามหลักธรรม และศาสนพิธีของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ค่านิยมที่ดีงาม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

สาระที่ ๒ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม

มาตรฐาน ส ๒.๑ ประพฤติตนตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองดีตามกฎหมาย ประเพณี และวัฒนธรรมไทย ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมไทย และสังคมโลกอย่างสันติสุข

๔. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ในมาตรฐานต่อไปนี้

สาระที่ ๑ การอ่าน

มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด ไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาและสร้างวิสัยทัศน์ในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน

สาระที่ ๒ การเขียน

มาตรฐาน ท ๒.๑ ใช้กระบวนการเขียน เขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความและเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศและรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ ๓ การฟัง การดู การพูด

มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณและพูดแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

สาระที่ ๔ หลักการใช้ภาษา

มาตรฐาน ท ๔.๒ สามารถใช้ภาษาแสวงหาความรู้ เสริมสร้างลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม อาชีพ สังคม และชีวิตประจำวัน

๕. กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง ๑.๒ มีทักษะ กระบวนการทำงานและการจัดการ การทำงานเป็นกลุ่ม การแสวงหาความรู้ สามารถแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงาน และมีเจตคติที่ดีต่องาน

สาระที่ ๔ เทคโนโลยีสารสนเทศ

มาตรฐาน ง ๔.๑ เข้าใจ เห็นคุณค่า และใช้กระบวนการเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูล การเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การทำงานและอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และมีคุณธรรม



๖. กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

สาระที่ ๑ ทักษะศิลป์

มาตรฐาน ศ ๑.๑ สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์คุณค่างานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

มาตรฐาน ศ ๑.๒ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และสากล

๗. กลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ

สาระที่ ๓ ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น

มาตรฐาน ต ๓.๑ ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน

๘. **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน** เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ มุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง ๘ กลุ่ม การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขกับกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเองตามความถนัดและความสนใจอย่างแท้จริง กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ กิจกรรมแนะแนว และกิจกรรมนักเรียน

- **กิจกรรมแนะแนว** เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- **กิจกรรมนักเรียน** เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเองอย่างครบวงจร ตั้งแต่ศึกษา วิเคราะห์ วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงาน โดยเน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด และผู้บำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น

ทั้งนี้ แผนการเรียนรู้ในคู่มือฯ จะสอดคล้องกับสาระกิจกรรมแนะแนวมากกว่ากิจกรรมนักเรียน จึงนำเสนอ**มาตรฐานการแนะแนวด้านผู้เรียน** ซึ่งกำหนดไว้โดยกลุ่มพัฒนามาตรฐานและการประกันคุณภาพภายใน สพฐ. เพื่อเป็นพื้นฐานในการวางแผนการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา ดังนี้

- **มาตรฐานที่ ๑** รู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง มีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย นิสัย อารมณ์ ความภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- **มาตรฐานที่ ๒** รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ หมายถึง มีทักษะ และวิธีการในการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ รวบรวม และจัดระเบียบข้อมูล สามารถจัดระบบกลั่นกรองเลือกใช้ข้อมูลอย่างฉลาด เหมาะสม และเห็นคุณค่าในการใช้ข้อมูลสารสนเทศ
- **มาตรฐานที่ ๓** ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ หมายถึง สามารถกำหนดเป้าหมายหรือปัญหา วางแผน วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล ตลอดจนปรับปรุงแผนการดำเนินงาน โดยใช้ข้อมูล คุณธรรมและจริยธรรมเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ
- **มาตรฐานที่ ๔** ปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หมายถึง การเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การจัดเพศศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษา

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาที่ได้ผล จำเป็นต้องคำนึงถึงพัฒนาการและความสนใจของผู้เรียน มีการจัดระบบเนื้อหาให้สอดคล้องกับผู้เรียน และต่อยอดการเรียนรู้ในแต่ละระดับอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเนื้อหาต้องครอบคลุมทุกมิติของเพศศึกษารอบด้าน^๑ ไม่ต่างจากการจัดการเรียนรู้ในวิชาอื่นๆ

จากประสบการณ์การทำงานร่วมกับสถานศึกษาในโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ พบว่า เป้าหมายในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อให้เยาวชนทุกคนและทุกระดับชั้นได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยนำ ‘เพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา’^๒ คือ จัดให้มีการเรียนรู้หรือชั่วโมงเพศศึกษาในทุกระดับชั้น ระดับชั้นละไม่น้อยกว่า ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษา โดยจัดให้มีชั่วโมงเพศศึกษาอย่างชัดเจน หรือเปิดเป็นสาระเพิ่มเติม รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชนนอกหลักสูตรหรือนอกห้องเรียนควบคู่ไปด้วย ซึ่งในคู่มือฯนี้ได้เสนอแผนการเรียนรู้แต่ละระดับชั้นๆ ละ ๑๖ ชั่วโมงไว้แล้ว

ในขณะที่ บางสถานศึกษาใช้ ‘การบูรณาการเพศศึกษาในกลุ่มสาระวิชา’ ทั้งที่ใช้ในกลุ่มสาระเดียวหรือในหลายกลุ่มสาระจนนับรวมทุกกลุ่มสาระแล้ว ผู้เรียนทุกระดับชั้นจะได้เรียนเพศศึกษารวม ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษา ซึ่งวิธีนี้ มีความท้าทายในเรื่องการจัดตารางสอนว่าจะร้อยเรียงเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มสาระเลือกใช้ให้ต่อเนื่องกันอย่างไร เพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เรียน

ส่วนการใช้เนื้อหาหรือแผนการเรียนรู้จากคู่มือฯ เป็นครั้งคราวตามความพร้อมความสนใจของครูหรือสอดแทรกในการเรียนการสอนสาระ โดยไม่ได้มีแผนอย่างเป็นระบบนั้น ผลการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมที่คาดหวังต่อผู้เรียนย่อมน้อยกว่า เมื่อเทียบกับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างต่อเนื่องตามพัฒนาการผู้เรียนข้างต้น

อย่างไรก็ตาม ความสนใจของผู้บริหารและความร่วมมือจากครูในสถานศึกษาเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะวางแผนและเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาสู่การปฏิบัติจริง และสอดคล้องกับสถานการณ์เยาวชนในแต่ละพื้นที่

จากประสบการณ์โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ จนถึง ๒๕๔๙ พบว่า ปัจจัยที่ช่วยให้สถานศึกษามีความพร้อมและความสามารถในการจัดให้มีกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนในสถานศึกษาได้จริง มีดังนี้

^๑ คณะอนุกรรมการพัฒนาคุณภาพวิชาการ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ, ๒๕๔๖.

^๒ Sexuality Information and Education Council of the United States. *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education*. 2nd ed. New York: 1996.



๑. ความเข้าใจและการสนับสนุนของผู้บริหารสถานศึกษา^๕

การบริหารจัดการเชิงนโยบายเรื่องเพศศึกษาของผู้บริหาร จะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้บริหารเข้าใจ เป้าหมายและสาระสำคัญของเพศศึกษาแบบรอบด้านว่าครอบคลุม ทั้งการให้ข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้อง รอบด้าน การส่งเสริมให้เยาวชนสำรวจทัศนคติที่แตกต่าง การสร้างคุณค่าความมั่นใจในตนเอง การจัดการความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การมีทักษะการสื่อสารและทักษะอื่นๆ ที่ช่วยให้เยาวชนสามารถ ดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

การประชุมชี้แจงผู้บริหารสถานศึกษาเป็นขั้นตอนสำคัญ เพื่อให้ผู้บริหารรับทราบเป้าหมาย ของเพศศึกษารอบด้าน เห็นขอบเขตเนื้อหาหลักสูตร และความจำเป็นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับแนวทางการจัดเพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของการ เรียนการสอน และการนำเสนอตัวอย่างประสบการณ์ด้านบริหารจัดการเพศศึกษาในสถานศึกษาอื่นๆ

การสร้าง ความเข้าใจที่ชัดเจนตั้งแต่แรกของผู้บริหารเช่นนี้ จะนำไปสู่ความร่วมมือและการ สนับสนุนอื่นๆ ที่ตามมา

๒. การประชุมชี้แจงปรึกษาระหว่างผู้บริหารกับครูในสถานศึกษา

นอกจากจะเป็นสัญญาณที่ดีในการสร้างการมีส่วนร่วมของคณะครูในการทำงานเพศศึกษาแล้ว การประชุมร่วมกับคณะครูภายในสถานศึกษายังเป็นการเตรียมความพร้อมในการวางแผนหลักสูตร และช่วยให้การวางแผนเนื้อหาเพศศึกษามี ‘ที่ทาง’ ในหลักสูตรสถานศึกษาอย่างชัดเจนขึ้น ส่งผลต่อ การคัดเลือกครูที่เหมาะสมและสนใจเข้าอบรมการเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาต่อไป

นอกจากนี้ การประชุมปรึกษาหารือกับครูแต่ละสาระวิชาว่า จะมีบทบาทหรือสนับสนุนการ จัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนมากที่สุดได้อย่างไร จะช่วยให้ทุกฝ่ายในสถาน ศึกษามีส่วนร่วมและช่วยกันดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกัน

๓. การพัฒนาศักยภาพครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ผู้บริหารควรคัดเลือกครูที่มีความพร้อมและสนใจ รวมทั้งเป็นผู้รับผิดชอบการจัดการเรียนรู้ เพศศึกษาโดยตรงเข้าอบรมด้วย ‘หลักสูตรการเตรียมความพร้อมครูในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพศศึกษา’^๖

^๕ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ. แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหาร สถานศึกษา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

^๖ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ. แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศ ศึกษาสำหรับเยาวชน. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

ในโครงการก้าวอย่างเข้าใจ การอบรมครูใช้เวลา ๔ วัน ครอบคลุมเนื้อหา ๓ ประเด็น คือ เพศวิถี (Sexuality) การจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) และการพัฒนาเยาวชนในเชิงบวก (Positive Youth Development) เพื่อให้ครูตระหนักถึงบทบาทที่ต้องเปลี่ยนแปลงจาก ‘ครูผู้สอน’ เป็น ‘ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้’ เรื่องเพศ

อย่างไรก็ตาม การอบรมเป็นเพียงการนำครูเข้าสู่เนื้อหาและกระบวนการในเบื้องต้น แต่การเรียนรู้ของครูโดยเฉพาะทัศนคติเรื่องเพศ และความเชื่อมั่นต่อศักยภาพของเยาวชน จะเกิดขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อครูผู้สอนผ่าน ‘กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์’ จากการได้ลงจัดการเรียนรู้จริง

นอกจากนี้ยังพบว่า การให้รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาระ และหัวหน้ากลุ่มนิเทศการสอนเข้าร่วมการอบรมเรื่องการจัดการกระบวนการเรียนรู้และการโค้ชครูเพศศึกษา จะช่วยให้การผลักดันและการสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๔. การวางแผนหลักสูตรเพศศึกษาในสถานศึกษา

เมื่อบุคลากรในสถานศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด เนื้อหา และกระบวนการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างทั่วถึงแล้ว การประชุมเพื่อวางแผนหลักสูตรถือเป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้บริหารฝ่ายวิชาการและครูจะช่วยกันศึกษา วิเคราะห์ และจัดวางแผนการเรียนรู้แต่ละแผนว่า สอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระใดบ้าง

กรณีสถานศึกษาไม่พร้อมที่จะจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษาแก่เยาวชนทุกระดับชั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ครูแต่ละสาระซึ่งผ่านการอบรมมาแล้วจะปรึกษาวางแผนว่า แต่ละคนจะจัดแบ่งแผนการเรียนรู้ใดให้เหมาะกับพัฒนาการผู้เรียนแต่ละวัย เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และเพื่อป้องกันการซ้ำซ้อนระหว่างสาระ พร้อมวางแผนหาทางประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละระดับชั้นไว้ด้วย



๕. การติดตามสนับสนุนวิชาการแก่ครูเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และทักษะ(Coaching)

เป็นกระบวนการช่วยเหลือเพื่อให้ครูเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเมื่อมีประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศกับเยาวชนแล้ว ทั้งนี้ การติดตามมิใช่การประเมินการสอนของครู แต่ผู้ติดตาม/โค้ช(ผู้นิเทศ)จะช่วยสะท้อนกระบวนการจัดการเรียนรู้ว่าทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด และทำงานร่วมกับครูเพื่อค้นหาวิธีที่พัฒนาการจัดการเรียนรู้ให้ดีขึ้น ผู้นิเทศ (Coach) อาจเป็น

บุคลากรภายนอก เช่น ศึกษานิเทศก์ ฯลฯ หรือจากภายในสถานศึกษา เช่น รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาระวิชา ฯลฯ ซึ่งควรผ่านการอบรมทั้งในด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพศศึกษาและทักษะการเป็นผู้มีจิตศรัทธาแล้ว

๖. การสร้างสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา และนอกสถานศึกษากับผู้ปกครอง

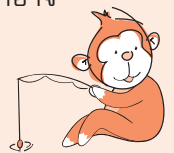
การประชุมชี้แจงครูทั้งหมดในสถานศึกษา เพื่อให้รับทราบแผนการดำเนินงานจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างทั่วถึงกัน และเพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกันเกี่ยวกับเป้าหมายและสาระสำคัญของเพศศึกษาที่จะจัดให้มีขึ้นแก่เยาวชนในสถานศึกษา จะนำไปสู่การประสานความร่วมมือระหว่างครูแต่ละกลุ่มสาระวิชาต่างๆ ที่จะทำให้แผนงานดังกล่าวดำเนินไปด้วยดี

ความเข้าใจและการสนับสนุนของผู้ปกครองก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรให้ความสำคัญ โดยจัดกิจกรรมตามความพร้อมของสถานศึกษา เช่น การประชุมชี้แจงคณะกรรมการสถานศึกษาหรือสมาคมผู้ปกครอง-ครู หรือการอบรมเพศศึกษาแก่ผู้ปกครองที่สนใจ การส่งจดหมายแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ ฯลฯ

๗. การเปิดโอกาสและสนับสนุนให้เยาวชนมีบทบาทและศักยภาพ

นอกเหนือจากการเรียนรู้เพศศึกษาในชั้นเรียนจากครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้แล้ว เยาวชนควรได้รับการสนับสนุนส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่เกิดจากความสมัครใจของผู้เรียน และมุ่งพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มเติมจากกิจกรรมในกลุ่มสาระ เช่น การมีชุมนุมหรือชมรม เป็นต้น

แนวทางการทำงานเพื่อส่งเสริมศักยภาพเยาวชนในโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจมีพื้นฐานจากแนวคิด ‘การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก’^๗ (Positive Youth Development) ที่มองว่า เยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของการพัฒนาสังคม ผู้ใหญ่หรือผู้ดูแลเยาวชนจึงมีหน้าที่สนับสนุนให้เยาวชนมีบทบาท เข้าถึงทรัพยากร และมีความเป็นหุ้นส่วนที่เท่าเทียมกัน โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนมีส่วนร่วมและได้แสดงศักยภาพตามที่เขาถนัดและสนใจ แม้ว่าสิ่งที่เยาวชนคิดหรือแสดงออกมาอาจจะไม่สอดคล้องกับความคิด ความเห็น ความเชื่อที่ผู้ใหญ่มีอยู่



^๗ ภาวนา เหวียนระวี. “เยาวชนไม่มีปัญหา แต่อยากมีโอกาส.” ไขความลับ รุ่นเรา เราเลือก เรารับผิดชอบได้ บันทึกประสบการณ์สองปีแรกของเยาวชนและคนทำงาน โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ. กรุงเทพฯ: พี.เอส. ซีพีพลาย, ๒๕๔๘, หน้า ๗๓-๗๘.

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของครูหรือผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชนจึงเป็นเรื่องจำเป็นเช่นกัน เพื่อให้ครูหรือคนทำงานได้พัฒนาความเชื่อมั่นของตนเองต่อศักยภาพเยาวชน พร้อมมีทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้และทำงานควบคู่ไปกับเยาวชนอย่างเต็มที่^๔

๘. การประสานงานกับหน่วยงานบริการสุขภาพสังคมสำหรับเยาวชน

ก่อนเริ่มดำเนินการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ควรมีการสำรวจแหล่งบริการสุขภาพและสวัสดิภาพสำหรับเยาวชนที่มีอยู่ในชุมชนทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น โรงพยาบาล สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุข หน่วยงานรับเรื่องร้องทุกข์ บ้านพักชั่วคราว ฯลฯ ว่ามีมากน้อยเพียงใด มีคุณภาพและลักษณะการบริการเป็นอย่างไร

ทั้งนี้ หากสถานศึกษาได้ทำความรู้จักกับบุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ไว้ล่วงหน้า จะทำให้การประสานงานเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็วขึ้นเมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือกรณีฉุกเฉิน ความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและองค์กรในชุมชนเช่นนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่อาจพัฒนาเป็นเครือข่ายการทำงานเพื่อสนับสนุนและช่วยเหลือให้เยาวชนได้เข้าถึงบริการต่างๆ อย่างปลอดภัย

นอกจากการประสานงานกับองค์กรภายนอกแล้ว สถานศึกษาควรจัดบริการหรือสร้างสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษาเอง เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักว่า ความสนใจและการดูแลสุขภาพทางเพศเป็นความรับผิดชอบของทุกคน มิใช่เรื่องน่าอายที่จะหาข้อมูลหรือขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยไม่ต้องรอให้มีปัญหา ก่อน เช่น การจัดบริการปรึกษาโดยครูหรือเยาวชนด้วยกัน มุมสื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง กิจกรรมรณรงค์เพศศึกษาโดยเยาวชนในสถานศึกษา เป็นต้น

๙. การประสานงานช่วยเหลือระหว่างสถานศึกษากับหน่วยงานต่าง ๆ

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อองค์กรต่างๆ ในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนช่วยเหลือสถานศึกษา เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานราชการที่มีหน้าที่ดูแลคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มผู้ปกครอง ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม ความร่วมมือจะเกิดขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนในมิติที่รอบด้านมากขึ้น และเชื่อมั่นว่า เมื่อเยาวชนได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่มีคุณภาพและต่อเนื่องจะทำให้เยาวชนเติบโตอย่างมีความสุขและมีสุขภาวะที่ดี โดยผ่านการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนของผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องทั้งในและนอกสถานศึกษา

^๔ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์กรแพช. คู่มือการจัดกิจกรรมเยาวชนเสริมหลักสูตรเพศศึกษา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

๑๐. การประเมินผลการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ในคู่มือฯ นี้ได้ระบุรูปแบบการประเมินผลในชั้นเรียนไว้ คือ ให้ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้สังเกตการณ์มีส่วนร่วม การใช้เหตุผล ในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และทักษะการสื่อสารของผู้เรียน ในการอธิบาย พูดคุยแลกเปลี่ยน รวมทั้งใช้คำถามท้ายแผนการเรียนรู้แต่ละแผนให้ผู้เรียนช่วยกันหาคำตอบทั้งที่เป็นแบบเลือกตอบ และอธิบายคำตอบหรือให้เหตุผลประกอบ

นอกจากการประเมินผลผู้เรียนในชั้นเรียนแล้ว ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาควรช่วยกันวางแผนการประเมินผลในลักษณะรวบยอดที่สามารถประเมินการเปลี่ยนแปลงหรือวัดผลที่มีต่อผู้เรียนหลังผ่านกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาในแต่ละปีการศึกษา หรือติดตามผลระยะยาวที่เกิดกับผู้เรียนที่ได้เรียนแบบต่อเนื่องในทุกปีการศึกษา



การประเมินผลกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ได้กำหนดให้มีการจัดทำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป้าหมายหนึ่งเพื่อเสริมสร้างเยาวชนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข รวมทั้งให้สถานศึกษาจัดทำสาระของหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคมภูมิปัญญาท้องถิ่น และเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อให้เยาวชนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษาจะบรรลุผลได้นั้น ต้องอาศัยการบริหารจัดการและการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา คณะกรรมการสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ครูผู้สอน ผู้ปกครองและชุมชนที่ต้องมุ่งขีดเกล้า บ่มเพาะ ปลุกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียน^๙

ทั้งนี้ ในการกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สถานศึกษาต้องจัดทำร่วมกับชุมชนโดยคำนึงถึงวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและสอดคล้องกับสภาพของปัญหา ความต้องการจำเป็นของชุมชนที่ต้องมีการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์อื่นๆ ให้แก่ผู้เรียนเพิ่มเติมจากที่กำหนดไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ^{๑๐}

เมื่อพิจารณาเป้าหมายของเพศศึกษาดังที่ระบุไว้ในบทนำ ‘เพศศึกษากับกระบวนการพัฒนาเยาวชน’ (หน้า ๑๒) คือ เพื่อลดความเสี่ยงอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ เสริมสร้างคุณภาพความสัมพันธ์ และพัฒนาความสามารถในการคิด ตัดสินใจ และการสื่อสารที่จะช่วยให้ผู้เรียนดำเนินชีวิตอย่างเท่าทันตนเอง สามารถรับผิดชอบ และมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก พร้อมกับเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ในด้านที่จะพัฒนานโยบายด้านเพศศึกษาให้เข้าสู่การปฏิบัติในสถานศึกษา

แนวทางการประเมินผลจากประสบการณ์โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจจึงมุ่งศึกษาการเปลี่ยนแปลงใน ๒ ด้าน คือ ผลที่เกิดกับผู้เรียน และผลที่เกิดกับครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้

การประเมินผลผู้เรียน

ในคู่มือฯ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จะใช้วิธีการสังเกตระดับการมีส่วนร่วมของผู้เรียนและทักษะการสื่อสาร ว่าผู้เรียนสามารถอธิบาย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้มากน้อยเพียงใด รวมทั้งจะมีคำถามท้าทายแผนสำหรับให้ผู้เรียนหาคำตอบ โดยเป็นคำถามให้เลือกคำตอบ หรือเป็นคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เรียนแสดงความเห็นต่อประเด็นนั้นๆ หรือยกตัวอย่างประกอบ เช่น คำถามท้าทายบท ในแผนการเรียนรู้ที่ ๖ หลากกรสหลายแบบ (ม.๑)

^๙ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔. กรุงเทพฯ: กลุ่มส่งเสริมการเรียนการสอนและประเมินผล สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๔.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒

- หากนักเรียนรู้ว่า เพื่อนสนิทของนักเรียนเป็นคนรักเพศเดียวกัน นักเรียนจะอย่างไร (ให้เลือกตอบ: ก. คบเหมือนเดิม เพราะ.../ ข. เลิกคบ เพราะ.../ ค. ล้อเลียน เพราะ.../ ง. แนะนำให้ไปหาหมอรักษา เพราะ....)
- หรือคำถามท้ายบท ในแผนการเรียนรู้ที่ ๖ ขอดิดดูก่อน (ม.๓)
- สำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ มีวิธีสื่อสารกับคู่อย่างไรให้ยังคงรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีไว้

นอกจากการประเมินผลผู้เรียนในแต่ละชั่วโมงเรียนแล้ว กลุ่มครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรวางแผนประเมินผลผู้เรียนในแบบรวบยอด (Summative Assessment)^{๑๑} เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังผ่านกระบวนการตลอดปีการศึกษา

ทั้งนี้ การประเมินผลผู้เรียนโดยโครงการก้าวอย่างเข้าใจ ก่อนและหลังผ่านกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้แบบสอบถามซึ่งครอบคลุมประเด็นต่างๆภายใต้กรอบการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ๖ ด้าน ดังนี้

- ๑) ความรู้เรื่องเพศศึกษา โดยให้เลือกตอบว่า จริง/ไม่จริง/ไม่แน่ใจ/ไม่รู้ เช่น การช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง เมื่อเรามีประจำเดือน/ฝันเปียกแสดงว่าเราสามารถท้องหรือทำให้ผู้หญิงตั้งท้องได้ คนที่มีความรู้เรื่องเพศมากๆ แสดงว่าจะต้องเคยมีประสบการณ์ทางเพศ การใส่ถุงยางอนามัยสองชั้นจะยิ่งป้องกันเอดส์ได้มากขึ้น ฯลฯ
- ๒) ความเสี่ยงต่อเอชไอวี (ให้เลือกตอบว่า เสี่ยงมาก/เสี่ยงน้อย/เสี่ยงน้อยมาก/ไม่แน่ใจ) เช่น การนั่งร่วมวงกินอาหารกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี การที่แม่ติดเชื้อเอชไอวีเสี่ยงลูกด้วยนมแม่ การใช้ปากและลิ้นกับอวัยวะเพศของผู้ติดเชื้อเอชไอวี การจูบปาก ฯลฯ
- ๓) การประเมินทัศนคติในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี (เลือกตอบว่า ทำได้แน่ๆ/ทำได้บ้าง บางครั้ง/ทำไม่ได้) เช่น ฉันอยู่กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่ตั้งเงื่อนไขของการอยู่ร่วมกัน (เช่น แยกภาชนะ จาน ชาม แก้วน้ำ ผ้าห่ม) ฉันเล่นบาสเก็ตบอลกับเพื่อนที่ติดเชื้อเอชไอวี แม้จะต้องสัมผัสสิ่งของเพื่อนก็ตาม เป็นต้น
- ๔) สัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง (เลือกตอบว่า เห็นด้วยอย่างยิ่ง/เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) เช่น แม่เพื่อนจะแสดงความโกรธเกี่ยวกับฉัน ฉันจะไม่ได้ตอบกลับด้วยการระเบิดอารมณ์เข้าไป ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นและเหตุผลของฉันเมื่อไม่เห็นด้วยกับครูในเรื่องเพศ ฉันคิดว่าพวกเรารักเพศเดียวกันดูเป็นตัวตลก ฯลฯ

^{๑๑} สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. นิชยาม: การประเมินผลเพื่อการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๔๙, หน้า ๑๓

- ๕) การเปิดใจพูดเรื่องเพศ (เลือกตอบว่า ทำได้แน่/คงทำได้/คิดว่าไม่ทำ/ไม่ทำแน่นอน) เช่น ฉันกล้าพูดเรื่องเพศกับเพื่อนสนิท ฉันกล้าพูดเรื่องเพศกับพ่อ ฉันกล้าพูดเรื่องเพศกับครู หรือแม่ ฉันกล้าพูด กล้าถาม เล่าเรื่องตัวเองที่เกี่ยวกับเรื่องเพศในห้องเรียนวิชาเพศศึกษา
- ๖) การจัดการเรื่องเพศ (เลือกตอบว่า ทำได้แน่/คงทำได้/คิดว่าไม่ทำ/ไม่ทำแน่นอน) เช่น ฉันกล้าพูดกับเพื่อนว่า ‘ไม่’ เมื่อฉันไม่เห็นด้วย ฉันกล้าปฏิเสธทุกครั้ง ถ้าถูกรบเร้าให้มีเพศสัมพันธ์ในเวลาที่ฉันไม่พร้อม ถ้าฉันมีเพศสัมพันธ์ ฉันกล้าที่จะบอกแฟนให้ใช้ถุงยางอนามัย ฯลฯ

การประเมินผลผู้จัดกระบวนการเรียนรู้

ในโครงการก้าวอย่างเข้าใจได้วางแนวทางการติดตามประเมินผลสิ่งที่เกิดขึ้นกับครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาใน ๒ ส่วนใหญ่ ๆ คือ

๑) การติดตามนิเทศระหว่างการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน (Coaching)

เนื่องจากการอบรมเตรียมความพร้อมครูเพศศึกษา เป็นเพียงก้าวๆ แรกของผู้ที่จัดการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชน แต่การเรียนรู้และการพัฒนาทักษะจะเกิดขึ้นจริงก็ต่อเมื่อครูผ่านประสบการณ์การจัดการกระบวนการเรียนรู้ในชั้นเรียนด้วยตนเอง และการนิเทศติดตามโดยผู้นิเทศ (Coach) ก็เป็นขั้นตอนหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ของครูอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสะท้อนให้ครูติดตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตัวอย่างเป็นระยะๆ

ทั้งนี้ ผู้นิเทศจะใช้วิธีสังเกตการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนโดยใช้แบบบันทึกสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนี้

- ครูได้จัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ในระดับใด เช่น การเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียน การอธิบาย ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมชัดเจน การตั้งคำถามเพื่อสร้างการเรียนรู้ การฟังและจับประเด็นสำคัญ ฯลฯ
- ทักษะและท่าทีของครูเป็นอย่างไร เช่น มีท่าทีเป็นมิตร ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและไม่อึดอัด ไม่ชี้ถูกผิดหรือบอกผู้เรียนว่าควรทำ/ไม่ควรทำ ไม่โน้มหน้าให้คิดเหมือนครู การให้ข้อมูลของครูผู้สอน เช่น ให้ข้อมูลรอบด้าน ไม่ปิดบัง ให้ข้อมูลถูกต้อง อธิบายชัดเจน ฯลฯ

หลังการจัดกระบวนการเรียนรู้ ผู้นิเทศและครูจะพูดคุยกันเพื่อให้ครูสะท้อนความรู้สึกต่อการใช้แผนการเรียนรู้ จากนั้นผู้นิเทศก็จะร่วมสะท้อนสิ่งที่ตนสังเกต พร้อมร่วมค้นหาสิ่งที่ครูทำได้ดี และควรปรับปรุง เพื่อทำให้ดีขึ้นในการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

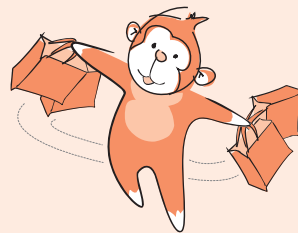
๒) การประเมินผลตนเอง

ส่วนหนึ่งจากแบบสอบถามโครงการก้าวอย่างเข้าใจ ได้ให้ครูประเมินตนเองก่อนและหลังการอบรมและเมื่อได้จัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนแล้วว่าเป็นอย่างไร เช่น ความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ประสบการณ์การจัดการเรียนการสอน ความรู้สึกต่อเนื้อหาเพศศึกษาว่าไม่เหมาะสมกับบุคลิก ความกังวลใจว่าผู้ปกครองไม่ยอมรับเนื้อหา ทักษะในการจัดการเรียนรู้ ระดับความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา ระดับการสนับสนุนจากเพื่อนครูและผู้บริหาร ฯลฯ

นอกจากนี้ ครูยังได้ประเมินประสบการณ์หรือความคิดเห็นของตนเองที่เกี่ยวกับเพศศึกษาและเอตส์ว่าเป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงมากน้อยระดับใด เช่น การนำข้อมูลข่าวสารมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนรู้ การให้คำปรึกษาเรื่องเพศกับผู้เรียน ความรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องพูดเรื่องเพศกับผู้เรียนในห้องเรียน การรับฟังความคิดเห็นและประสบการณ์เรื่องเพศของผู้เรียนแม้ไม่สอดคล้องกับความเห็นของตนเอง การสื่อสารเรื่องเพศกับคนใกล้ชิดในครอบครัว การยอมรับการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานหรือนักเรียนที่มีเชื้อเอชไอวี ฯลฯ

กล่าวโดยสรุป การประเมินผลกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นติดตามความเปลี่ยนแปลงเชิงความรู้เรื่องเพศศึกษาของผู้เรียนควบคู่กับสนใจพัฒนาการทางความคิด วิเคราะห์ ทศนคติและทักษะเรื่องเพศวิถี (sexuality) ในมิติที่หลากหลาย รวมทั้งการประยุกต์ใช้ในชีวิตร

ขณะเดียวกัน การติดตามสนับสนุนครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนได้เข้าถึงข้อมูลข้อเท็จจริงที่รอบด้าน ทันทต่อสถานการณ์ และเห็นพัฒนาการด้านทักษะของครูที่สามารถสร้างความมีส่วนร่วมของผู้เรียนในกระบวนการเรียนรู้ให้ต่อเนื่อง จึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการติดตามประเมินผลการทำงานเพศศึกษาในสถานศึกษาที่เน้นการมีส่วนร่วมของครูควบคู่ไปกับการทำงานแบบกัลยาณมิตรของผู้นิเทศ



ก้าวแรกของผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ‘เพศศึกษาสำหรับเยาวชน’

ก้าวแรกที่จะทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มไว้วางใจและเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชน คือ การเปิดโอกาสให้เยาวชนช่วยกันตั้งกติกากิจกรรมเรียนรู้ในชั้นเรียนเพศศึกษา ทั้งนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมของผู้เรียนได้ตั้งแต่แรก โดยใช้เกมเป็นสื่อทำให้เกิดกติการ่วมกันได้

ข้อคิดสำหรับการตั้งกติกากิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน

ก่อนจะเข้าสู่ชั่วโมงเรียนแรกของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจถึงรูปแบบการเรียนรู้ว่าเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียน คิด ตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนรอบข้างได้อย่างมั่นใจ ดังนั้น จึงต้องมีการสร้างกติกากิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความมั่นใจ เชื่อใจในกันและกัน ซึ่งกติกาดังกล่าวควรตั้งจากผู้เรียนเป็นสำคัญ

การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกาเรียนรู้ เป็นการแสดงเจตจำนงเบื้องต้นของผู้ดำเนินกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นถึงการยอมรับฟัง และการเคารพความคิดเห็นของกันและกัน ทั้งนี้ หากมีกติกาบางข้อที่แม้ผู้เรียนไม่นำเสนอ แต่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในเรื่องเพศ ผู้ดำเนินกิจกรรมก็สามารถนำเสนอให้ผู้เรียนร่วมกันพิจารณาได้

(ดูตัวอย่างกิจกรรมนำไปสู่การสร้างกติกากิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ในภาคผนวก)

๑. การรักษาความลับ

การสร้างความเชื่อมั่นต่อกันในการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์คือ การนำเรื่องต่างๆ ที่ได้รับการเปิดเผยและแบ่งปันเพื่อการเรียนรู้ให้อยู่เฉพาะในห้องเรียน ไม่นำไปเล่าสู่คนอื่นนอกห้อง

๒. การเปิดใจกว้าง

การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และพร้อมแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง ในประเด็นต่างๆ จะช่วยให้บรรยากาศการเรียนรู้เป็นไปอย่างสนุกสนาน ทั้งยังช่วยพัฒนามุมมองของแต่ละคนต่อเรื่องต่างๆ อีกด้วย



๓. การไม่ด่วนตัดสินคุณค่า

เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะมีความเห็นไม่ตรงกัน หรือมีการโต้แย้งกัน แต่ไม่ควรนำความเห็นเหล่านั้นมาตัดสินถูกผิด หรือดูถูกเหยียดหยามความเห็นที่ต่างจากของตน

๔. สิทธิในการตอบคำถาม

กิจกรรมส่วนใหญ่ในหลักสูตรก้าวอย่างอย่างเข้าใจส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม แต่หากผู้เรียนไม่พร้อม ก็มีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามบางคำถาม หรือไม่ต้องการแลกเปลี่ยนในบางประเด็นได้

๕. ทุกคำถามมีค่า

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับทุกคำถามที่ผู้เรียนถาม แม้บางคนอาจมีปฏิกิริยาไม่เห็นด้วยต่อบางคำถามก็ตาม เป็นหน้าที่ของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ต้องชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่าคนเรารู้ไม่เท่ากันทุกเรื่อง การไม่รู้แล้วถาม ถือเป็นการเรียนรู้อีกแบบและเป็นโอกาสดีที่เราทุกคนได้เรียนรู้ร่วมกัน

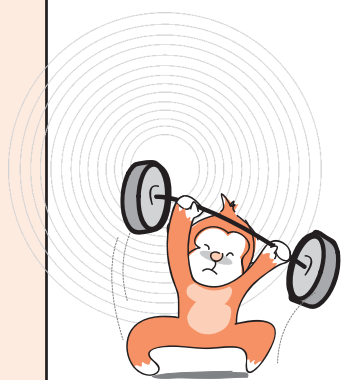
๖. บอกความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง

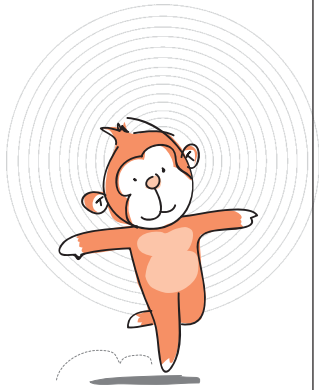
ทุกคนควรใช้สรรพนามบุรุษที่ ๑ (ผม หนู ฉัน) เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็นของตนเอง รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร แทนการพาดพิงหรือกล่าวโทษผู้อื่น



ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)

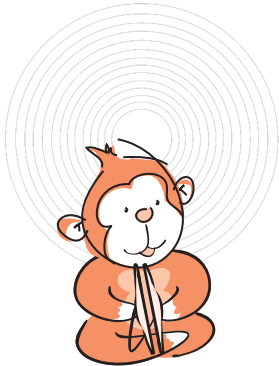
แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๑ อย่างสู้วัยหนุ่มสาว แผน ๙ ฉันทันเป็นฉันทันเอง		แผน ๑ บอกหน่อย อยากรู้ (๒ ชั่วโมง) แผน ๒ ฉันทันในสายตาคอนอื่น ๆ		แผน ๑ เปิดห้องวัยรุ่น แผน ๓ คุยกันเรื่องเพศ
พัฒนาการทางเพศ เป็นส่วน หนึ่งของพัฒนาการของมนุษย์ มีความสัมพันธ์กับการเจริญ เติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	๑. พัฒนาการทางร่างกาย ที่เริ่มเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่นส่งผลต่อการเปลี่ยน แปลงทางอารมณ์ จิตใจ สติ ปัญญา ซึ่งมีทั้งเหมือนและ แตกต่างกันไปในแต่ละคน ๒. การมีประจำเดือนในผู้ หญิงและการหลั่งน้ำอสุจิ ในผู้ชาย เป็นสัญญาณที่ บอกถึงความพร้อมในการ สืบพันธุ์ ซึ่งทุกคนสามารถ เลือกวิธีจัดการเพื่อดูแล และป้องกันที่สอดคล้องกับ วิถีชีวิตตนเองเพื่อไม่ให้ เกิดการตั้งครรภ์ได้ ๓. ระบบปฏิกิริยาตอบ สนองของร่างกายเมื่อได้ รับการกระตุ้นหรือสัมผัส สามารถส่งผลต่อความ รู้สึกทางเพศ และเกิดได้	๑. ตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยของ ตนเป็นเรื่องธรรมชาติที่ สัมพันธ์กับระบบการสืบพันธุ์ และส่งผลต่อการตั้งครรรภ์ ๒. แยกแยะปฏิกิริยาตอบ สนองทางร่างกายเมื่อถูก กระตุ้นทางเพศได้ว่า แม้จะ แตกต่างจากปฏิกิริยาตอบ สนองของระบบสืบพันธุ์ แต่ มีความสัมพันธ์กัน ๓. ตระหนักว่ารูปลักษณ์ ภายนอกของคนมีความ แตกต่าง หลากหลาย ซึ่ง เป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่ ได้สัมพันธ์กับความสามารถ ทางเพศ	๑. พัฒนาการทางร่างกาย ที่เริ่มเปลี่ยนแปลงของวัย รุ่นมีทั้งเหมือนและต่าง ต่างกันไปในแต่ละคน ซึ่ง เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่การ กำหนดคุณค่าให้กับรูปร่าง ลีลา ขนาด เป็นเรื่องของ ค่านิยมซึ่งสามารถเปลี่ยน ไปตามยุคสมัย ๒. การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแล รักษาความสะอาดอวัยวะที่ เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ จำเป็นต้องได้รับข้อมูลที่ ถูกต้อง รอบด้าน เพื่อให้ สามารถเลือกใช้ได้อย่าง ถูกวิธีและปลอดภัย	๑. สามารถบอกผลกระทบ ที่เกิดจากการดัดแปลง เสริม แต่งอวัยวะร่างกาย ๒. ตระหนักว่ารูปร่าง ขนาด ลีลาของวัยรุ่นแต่ละคนไม่ จำเป็นต้องเหมือนกัน และ ไม่มีแบบใดดีกว่าแบบใด ๓. บอกวิธีการดูแลรักษา ความสะอาด และผลกระทบ จากการใช้ผลิตภัณฑ์ทำ ความสะอาดอวัยวะที่เกี่ยวข้อง กับระบบสืบพันธุ์	๑. วัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมาย ของการโฆษณาผลิตภัณฑ์ เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย และ/หรือเสริมความงาม เมื่อได้เรียนรู้คุณสมบัติ ผลข้างเคียง และได้ประเมิน ความจำเป็นในการใช้ ผลิตภัณฑ์ต่างๆ แล้วจะ ช่วยให้เท่าทัน ไม่ตกเป็น เหยื่อของการโฆษณา ๒. การเรียนรู้เรื่องเพศผ่าน การเปลี่ยนแปลงทางร่าง กาย อารมณ์และจิตใจ ความรู้สึกทางเพศหรือ ความต้องการทางเพศเป็น เรื่องหนึ่งที่วัยรุ่นสนใจ เรียนรู้ ทั้งนี้ วัยรุ่นก็ควรมี โอกาสสำรวจความพร้อม ของตนเองก่อนตัดสินใจมี เพศสัมพันธ์	๑. บอกวิธีการดูแลสุข อนามัยทางเพศอย่างถูก วิธี และวิธีการเลือกใช้ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ร่างกายและเสริมความ งาม ๒. ประเมินความพร้อม ของตนเองก่อนตัดสินใจ มีเพศสัมพันธ์ ๓. บอกผลกระทบของ การมีเพศสัมพันธ์ในช่วง วัยรุ่น



แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
			แผน ๑ ย่างสู้วัยหนุ่มสาว แผน ๙ ฉันทเป็นฉันทเอง		แผน ๑ บอกหน้อย อยากรู้ (๒ ชั่วโมง) แผน ๒ ฉันทในสายตาคนอื่นน	
<p>ทั้งกับอวัยวะที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับระบบการสืบพันธุ์</p> <p>๔. รูปลักษณ์ภายนอก รวมถึงขนาดและรูปร่างของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์สามารถส่งผลต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้ ขึ้นอยู่กับบรรณนิยมส่วนบุคคล แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางเพศ</p> <p>๕. แม้สรีระของมนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ เพศหลัก คือ หญิงและชาย แต่ทุกสังคมล้วนมีความหลากหลายแตกต่างกันในเรื่องบรรณนิยมทางเพศ ซึ่งมีทั้งที่เหมือนกันกับสรีระของตนและต่างจากสรีระของตน</p>						

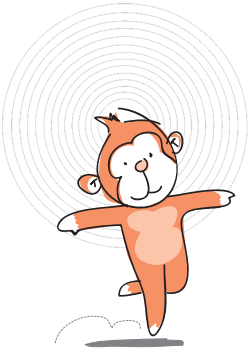
ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - สัมพันธภาพ (Relationship)

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๓ ประกาศรับเพื่อนใหม่ แผน ๕ เบื่อคนบ่น แผน ๑๐ ทำตามสิ่ง แผน ๑๔ แพนฉั่น		แผน ๓ ใจเขา ใจเรา แผน ๑๑ รวมมิตร แผน ๑๒ อวยากบอกเธอ		แผน ๔ รักนะตัวเอง แผน ๑๓ คู่มีอถนอมรัก แผน ๑๖ เราเป็นผู้ใหญ่ หรือยัง
<p>สัมพันธภาพ มีบทบาทสำคัญต่อทุกชีวิตทุกด้านตั้งแต่เกิดจนตาย</p> 	<p>๑. สัมพันธภาพ เป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง ไม่ตายตัว ส่งผลต่อชีวิตมนุษย์ทุกด้านทุกช่วงชีวิต จึงต้องมีการสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับทุกฝ่าย โดยสามารถเริ่มได้จากตนเอง</p> <p>๒. การรักษาและยุติความสัมพันธ์โดยไม่ใช้ความรุนแรงเป็นสิ่งพึงปฏิบัติและตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน</p> <p>๓. ความรัก เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งไม่จำเป็นต้องลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์</p>	<p>๑. ระบุคุณสมบัติของสัมพันธภาพที่ดี และวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งสามารถเริ่มต้นได้จากตนเอง</p> <p>๒. ตระหนักว่าความคาดหวังจากการสร้างสัมพันธภาพเกี่ยวข้องกับบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล</p> <p>๓. สามารถรับมือกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ไม่เท่าเทียมกันหรือไม่พึงปรารถนา รวมทั้งเรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคาดหวังของตน หรือยุติความสัมพันธ์ ที่ไม่พึงปรารถนาได้โดยไม่ใช้ความรุนแรง</p>	<p>๑. การคบหากันในแบบคนรักของวัยรุ่น สามารถส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับคนรอบข้างได้ จึงจำเป็นที่วัยรุ่นต้องตระหนักถึงความคาดหวังจากความสัมพันธ์ของตนกับคนรอบข้าง และเรียนรู้วิธีการจัดการเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี</p> <p>๒. เนื่องจากสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง ไม่ตายตัว โดยเฉพาะความสัมพันธ์ฉันคนรักที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ การฝึกฝนทักษะการสื่อสารที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นเมื่อต้องการยุติความสัมพันธ์ เพื่อให้ทั้งคู่ยังคงสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ในฐานะเพื่อน</p>	<p>๑. ตระหนักถึงความคาดหวังของผู้คนรอบข้างที่มีต่อตนว่ามีความแตกต่าง และมีหลายระดับ</p> <p>๒. ระบุวิธีจัดการกับความขัดแย้งกับผู้คนรอบข้างที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน โดยยังคงสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้</p> <p>๓. ระบุพฤติกรรมที่แสดงว่ายังคงเป็นตัวของตัวเองได้แม้จะอยู่ในกลุ่มเพื่อน</p>	<p>๑. วัยรุ่นควรมีโอกาสสำรวจความรู้สึกของตนเองเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นว่าเปลี่ยนไปอย่างไรบ้างในช่วงวัยเด็ก และช่วงวัยที่กำลังเข้าสู่ผู้ใหญ่</p> <p>๒. พัฒนาการของสัมพันธภาพที่เป็นไปตามลำดับและสอดคล้องกับช่วงวัยชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการฉีกผลที่จะเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ และปฏิบัติตนให้เป็นไปตามความคาดหวัง และมีความพร้อมที่จะรับมือกับผลที่ตามมา</p> <p>๓. ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบพอใจ โกรธของแต่ละคนแตกต่างกัน และแม้จะอยู่ในวัยเดียวกัน ก็ไม่จำเป็น</p>	<p>๑. ตระหนักว่าอารมณ์ความรู้สึกพึงพอใจในใครสักคนเป็นพิเศษนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัยของชีวิต</p> <p>๒. สามารถลำดับพัฒนาการความสัมพันธ์ของชายหญิงที่มีความรู้สึกพิเศษต่อกันได้ว่าแต่ละฝ่ายมีความเหมือน และแตกต่างกันอย่างไร</p> <p>๓. เห็นตัวอย่างวิธีการแสดงความรู้สึกพิเศษที่เหมาะสมกับระดับความสัมพันธ์ และเป็นไปด้วยความยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่าย</p>

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๓ ประกาศรับเพื่อนใหม่ แผน ๕ เบื่อคนบ่น แผน ๑๐ ทำตามสิ่ง แผน ๑๔ แพนฉันทัน		แผน ๓ ใจเขา ใจเรา แผน ๑๑ รวมมิตร แผน ๑๒ อยากบอกเธอ		แผน ๔ รักนะตัวเอง แผน ๑๓ คู่มือถนอมรัก แผน ๑๖ เราเป็นผู้ใหญ่ หรือยัง
				ว่าต้องชอบ ไม่ชอบ พอใจ โกรธในสิ่งเดียวกันเสมอไป รวมทั้งทุกคนมีปฏิกิริยา โต้ตอบกับความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นแตกต่างกันไป ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ อารมณ์และปฏิกิริยาโต้ตอบ ของตนเองที่มีต่อความรู้สึก ที่มีต่อผู้อื่น เพื่อเข้าใจถึงผล ที่จะเกิดขึ้นเมื่อตอบโต้ด้วย อารมณ์ การระเบิด	๔. เห็นตัวอย่างผลที่เกิด จากการกระทำของตนและ ความพร้อมที่จะรับผิดชอบ ต่อผลที่เกิดขึ้น ๕. ระบุความคาดหวังของ ผู้ใหญ่และสังคมที่มีต่อ วัยรุ่น ๖. เห็นตัวอย่างพฤติกรรม ที่แสดงถึงการปรับตัวเข้า หากันระหว่างผู้ใหญ่กับ วัยรุ่นที่เริ่มจากตัววัยรุ่น ก่อน	

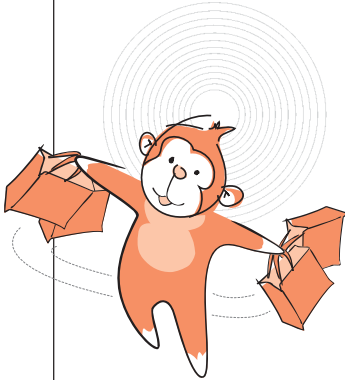
ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๖ หลากรส หลายแบบ แผน ๑๒ สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี		แผน ๓ ใจเขา ใจเรา แผน ๑๑ รวมมิตร แผน ๑๒ อวยากบอกเธอ		แผน ๕ ๑๐๘ วิธีบอกรัก แผน ๙ อารมณ์ไป
<p>เพศวิถี เป็นหัวใจสำคัญของการดำรงชีวิต และแต่ละคนสามารถแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ</p> 	<p>๑. พฤติกรรมทางเพศ เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการทางเพศ จินตนาการทางเพศซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตามวัยและประสบการณ์</p> <p>๒. สิทธิในเนื้อตัวร่างกาย เป็นสิทธิส่วนบุคคล จึงควรมีการแสดงออกทางเพศในการสัมผัสอย่างเหมาะสมโดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิผู้อื่นและไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมาละเมิดสิทธิตนเอง</p>	<p>๑. ตระหนักว่าการแบ่งเพศเป็นชายหญิงนั้น คือ การแบ่งตามสรีระ ส่วนการแสดงออกในเรื่องเพศเป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่จำเป็นต้องตรงกับสรีระ</p> <p>๒. ระบุพฤติกรรมการแสดงออกที่ถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศได้</p>	<p>๑. แม้โอกาสในการมีเพศสัมพันธ์เกิดจากหลายปัจจัย แต่ทุกคนมีสิทธิตัดสินใจเลือกที่จะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน</p> <p>๒. การยินยอม หรือ ไม่ยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์ ต้องเกิดจากการเคารพในการตัดสินใจของทั้งคู่ ผ่านการสื่อสารอย่างชัดเจน ไม่ใช่การตีความของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง</p> <p>๓. ทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์มีอยู่หลากหลาย ไม่จำกัดเพียงแค่การสอดใส่อวัยวะเพศ แต่ไม่ว่าจะเป็นทางเลือกใด สิ่งที่ต้องคำนึง</p>	<p>๑. ตระหนักถึงความคาดหวังของผู้คนรอบข้างที่มีต่อตนว่ามีความแตกต่าง และมีหลายระดับ</p> <p>๒. ระบุวิธีจัดการกับความขัดแย้งกับผู้คนรอบข้างที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน โดยยังคงสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันไว้</p> <p>๓. ระบุพฤติกรรมที่แสดงว่ายังคงเป็นตัวของตัวเองได้ แม้จะอยู่ในกลุ่มเพื่อน</p>	<p>๑. การแสดงออกซึ่งความรัก ความห่วงใยต่อคนรอบข้าง ทั้งในฐานะเพื่อน คนรัก สามารถแสดงออกและตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้รัก ห่วงใยตัวเราได้หลายวิธี โดยเฉพาะการแสดงออกซึ่งความรักต่อคนรักไม่ได้มีเพียงแคการยินยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วยเท่านั้น</p> <p>๒. วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตน เมื่อถูกกระตุ้นด้วยรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส และเมื่อเกิดอารมณ์ ก็ต้องเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โดยหาทางออกที่เหมาะสม</p>	<p>๑. ระบุตัวอย่างการแสดงออกซึ่งความห่วงใยต่อเพื่อน ต่อคนรัก และวิธีการตอบสนองต่อความรู้สึกที่เพื่อน หรือคนรักมีต่อตน</p> <p>๒. ตระหนักว่าความรู้สึกพิเศษที่เกิดขึ้นระหว่างคนสองคนนั้น ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเพียงอารมณ์ ความรู้สึกเท่านั้น แต่มีปัจจัยหลายประการเข้ามาเกี่ยวข้อง</p> <p>๓. อธิบายอาการที่แสดงว่ากำลังเกิดอารมณ์ทางเพศ เมื่อได้รับการกระตุ้นจากการเห็นภาพ</p> <p>๔. ระบุวิธีการจัดการและทางออกที่เหมาะสมเมื่อ</p>

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๖ หลากรส หลายแบบ แผน ๑๒ สัมผัสดี สัมผัสไม่ ดี		แผน ๓ ใจเขา ใจเรา แผน ๑๑ รวมมิตร แผน ๑๒ อยากบอกเธอ		แผน ๕ ๑๐๘ วิธีบอกรัก แผน ๙ อารมณ์ไป
			คือ เป็นทางเลือกที่ทำให้ เกิดความปลอดภัย ไม่ติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และไม่เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่ พร้อม		ไม่เป็นการทำร้ายหรือละเมิด สิทธิผู้อื่น	เกิดอารมณ์ทางเพศ โดย ไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น


ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๒ สะอาด สดใส ปลอดภัย แผน ๗ อยู่ร่วมกัน ฉันทันกับ เธอ แผน ๑๕ รู้ทัน ป้องกันได้		แผน ๕ แลกน้ำ แผน ๖ รู้จัก คู่กันเคย		แผน ๖ ขอดิดดูก่อน แผน ๗ ความรู้แค่เอ็ดม แผน ๑๐ ไขความรู้เรื่อง เอ็ดม แผน ๑๕ ปัญหาเรื่องเพศ ปรึกษาใคร
การมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์ จำเป็นต้องได้รับข้อมูลที่ครบถ้วน ครอบคลุมเพื่อป้องกันไม่ให้เกิด พฤติกรรมทางเพศที่นำไปสู่การ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และเพื่อ ป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ	๑. การแสวงหาข้อมูลด้วย การสอบถาม แลกเปลี่ยน ความรู้เรื่องการดูแลรักษา ความสะอาดของระบบ อวัยวะสืบพันธุ์อย่างถูกวิธี เป็นเรื่องจำเป็น ๒. การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยตนเอง มีความ สำคัญเท่ากับการดูแลใส่ใจ ในสุขภาพของผู้ติดเชื้อเอช ไอวี เพื่อสามารถอยู่ร่วม กันได้ตามปกติ	๑. สามารถบอกวิธีการดูแล รักษาความสะอาดอวัยวะที่ เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์อย่าง ถูกวิธี ๒. ตระหนักถึงความจำเป็น ของการแสวงหาข้อมูลและ ความช่วยเหลือ เพื่อให้เกิด สุขภาวะทางเพศ อันถือเป็น ความรับผิดชอบของทุกคน ทุกเพศ ๓. มีความเข้าใจและทัศนคติ ที่ดีต่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ ติดเชื้อเอชไอวี	๑. การคุมกำเนิด เป็นความ รับผิดชอบส่วนบุคคลเช่น เดียวกับการดูแลสุขอนามัย ร่างกาย ซึ่งไม่ขึ้นอยู่กับเพศ ๒. การแสวงหาข้อมูลด้วย การสอบถาม แลกเปลี่ยน ความรู้เรื่องวิธีคุมกำเนิด การวิเคราะห์ความเสี่ยงต่อ การติดเชื้อเอชไอวีด้วย ตนเองเป็นเรื่องจำเป็น ๓. โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี เกิดขึ้นได้กับทุกคนรวมทั้ง วัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ป้องกันกับผู้มีเชื้อฯ ที่ดูจากรูปลักษณ์ภายนอก ไม่ได้	๑. สามารถประเมินโอกาส เสี่ยงของตนจากการรับเชื้อ เอชไอวีได้ด้วยตนเอง ๒. สามารถบอกความหมาย ของการคุมกำเนิด วิธีการ คุมกำเนิดและประสิทธิภาพ ของแต่ละวิธี ๓. ตระหนักถึงความจำเป็น ของการแสวงหาข้อมูล และ ความช่วยเหลือ เพื่อให้เกิด สุขภาวะทางเพศ อันเป็น ความรับผิดชอบของทุกคน ทุกเพศ ๔. มีความเข้าใจเรื่องสถาน- การณ์การติดเชื้อเอชไอวี	๑. การได้รับข้อมูลพื้นฐาน ที่ถูกต้อง รอบด้านในเรื่อง การติดต่อของเชื้อเอชไอวี/ เอ็ดม จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จัก วิธีป้องกันตนเองอย่างถูกวิธี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้ ติดเชื้อเอชไอวีได้โดยปราศ จากอคติ ๒. การเรียนรู้ถึงผลกระทบ จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ พร้อม ช่วยให้วัยรุ่นตระหนัก ถึงความจำเป็นของการรู้จัก วิธีการป้องกันตนเองเมื่อ ตกอยู่ในสถานการณ์มีเพศ สัมพันธ์โดยไม่พร้อมซึ่ง รวมถึงการรู้จักวิธีคุมกำเนิด แต่ละวิธีว่ามีประสิทธิภาพ อย่างไร และมีผลต่อผู้ใช้	๑. ระบุวิธีการ ช่องทาง การติดต่อของเชื้อเอชไอวี ๒. อธิบายว่าเหตุใดการ ใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ ติดเชื้อ จึงไม่สามารถส่ง ต่อเชื้อเอชไอวีได้ โดยใช้ หลัก QQR ๓. ระบุปัจจัยที่จะนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ พร้อม และผลที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ พร้อม ๔. ระบุวิธีการหลีกเลี่ยง เพื่อไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ โดยไม่พร้อม

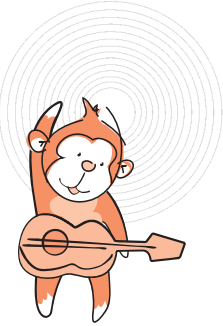
แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		<p>แผน ๒ สะอาด สดใส ปลอดภัย</p> <p>แผน ๗ อยู่ร่วมกัน ฉันทันกับ เธอ</p> <p>แผน ๑๕ รู้ทัน ป้องกันได้</p>		<p>แผน ๕ แลกน้ำ</p> <p>แผน ๖ รู้จัก คำนึง</p>		<p>แผน ๖ ขอดิดดูก่อน</p> <p>แผน ๗ ความรู้แค่เอื้อม</p> <p>แผน ๑๐ ไขความรู้เรื่อง เอตลัส</p> <p>แผน ๑๕ ปัญหาเรื่องเพศ ปรึกษาใคร</p>
				<p>อย่างไรบ้าง เพื่อจะได้ตัดสินใจเลือกใช้อย่างถูกต้องและไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ</p> <p>๓. วิทยุรุ่นจำเป็นต้องรู้จักแหล่งบริการสุขภาพที่อยู่ในชุมชน หรือที่อยู่ใกล้เคียง รวมทั้งหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ เพื่อจะสามารถขอคำแนะนำ ขอความช่วยเหลือได้ทันทีที่หากประสบปัญหาถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม รวมทั้งตระหนักถึงเงื่อนไขปัจจัยที่ทำให้วิทยุรุ่นเข้าไม่ถึงแหล่งบริการดังกล่าวเมื่อต้องการความช่วยเหลือ</p>	<p>๕. อธิบายกลไกการคุมกำเนิดแต่ละวิธีได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งผลกระทบของการคุมกำเนิดแต่ละวิธี</p> <p>๖. ระบุแหล่งบริการ หรือหน่วยบริการที่อยู่ในชุมชนตนเองที่ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือได้เมื่อต้องการคำปรึกษาเรื่องสุขภาพทางเพศ</p> <p>๗. ตระหนักถึงเงื่อนไขที่จะทำให้วิทยุรุ่นไม่สามารถขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม</p>	


ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - สังคม วัฒนธรรม (Society and Culture)

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
			แผน ๘ ไม่มี ไม่เท่า		แผน ๗ ยอดนักขาย แผน ๑๐ โลกของเธอ โลก ของฉัน	
สภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม มีผลต่อการกำหนดแนวทางการ เรียนรู้เรื่องเพศและการแสดงออก ทางเพศของแต่ละคน รวมทั้ง ความเท่าทันต่ออิทธิพลของสื่อ รอบตัวโดยเฉพาะสื่อโฆษณา สินค้า/บริการ	การแสดงออกเพื่อให้ได้รับ การยอมรับ เป็นผลจาก อิทธิพลของการรวมกลุ่ม และส่งผลต่อการแสดง พฤติกรรมทางเพศของ แต่ละคน	ระบุพฤติกรรมที่เกิดจาก ความต้องการให้เป็นที่ ยอมรับจากกลุ่มได้ 	๑. สิ่งที่สร้างขึ้นในโฆษณา และ/หรือบริการซึ่งมีกลุ่ม เป้าหมายเป็นวัยรุ่น มีจุด มุ่งหมายเพื่อขายสินค้า/ขาย บริการ จึงจำเป็นต้องสร้าง ค่านิยมที่สอดคล้องกับการ ใช้สินค้าและ/หรือบริการ เหล่านั้น เพื่อกระตุ้นยอด ขาย เนื่องจากกลุ่มวัยรุ่น เป็นกลุ่มเป้าหมายที่ง่าย ต่อการเข้าถึงที่สุด ด้วย ธรรมชาติของวัยรุ่นที่นิยม ความตื่นเต้น แปลกใหม่ และการสร้างภาพลักษณ์ ให้เป็นที่ยอมรับภายในกลุ่ม แต่ก็ยังคงเป็นเอกลักษณ์ ของกลุ่มตนที่แตกต่างจาก กลุ่มอื่น ๒. การที่วัยรุ่นจะเท่าทันสื่อ โฆษณาและ/หรือบริการที่ มุ่งสร้างค่านิยมที่เกี่ยวข้อง	๑. ระบุคุณลักษณะของสื่อ โฆษณา/บริการซึ่งทำให้เกิด แรงจูงใจและอยากใช้สินค้า/ บริการนั้น ว่าต่างจากประโยชน์ แท้จริงของตัวของสินค้า/ บริการอย่างไร ๒. ระบุวิธีการที่แสดงว่าตน มีความเท่าทันต่อโฆษณา และ/หรือบริการที่มีกลุ่ม เป้าหมายเป็นวัยรุ่น ๓. บอกความรู้สึกและผล กระทบที่เกิดจากอดีตตนเอง ที่แตกต่างจากตนเอง	๑. วัยรุ่นถือเป็นกลุ่มลูกค้า รายใหญ่ของสินค้า/โฆษณา เนื่องจากเป็นกลุ่มเป้าหมาย ที่ง่ายต่อการเข้าถึงที่สุด ด้วยธรรมชาติของวัยรุ่นที่ นิยมความตื่นเต้น แปลก ใหม่ และการสร้างภาพ ลักษณ์ให้เป็นที่ยอมรับ ภายในกลุ่ม แต่ก็ยังคงเป็น เอกลักษณ์ของกลุ่มตนที่ แตกต่างจากกลุ่มอื่น ทำ ให้กระบวนการขายสินค้า/ โฆษณา จึงมุ่งเน้นขายค่า นิยมเกี่ยวกับภาพลักษณ์ ซึ่ง เป็นเรื่องที่วัยรุ่นให้ความ สนใจมากที่สุด ๒. การรับรู้กระบวนการ ผลิตและบทบาทของสื่อใน การทำหน้าที่รายงานข่าว สาร ข้อมูล จะช่วยให้วัยรุ่น	๑. ระบุอิทธิพลของสื่อที่ ส่งผลต่อภาพลักษณ์ชาย หญิงในสังคม ๒. ระบุเงื่อนไขและวิธี การที่ช่วยให้ตนเท่าทันไม่ หลงเป็นเหยื่อสื่อและการ โฆษณา ๓. ระบุความหมายของ คำว่า ‘เพศเสรีระ’ ‘เพศ สภาพ’ และ ‘อัตลักษณ์ ทางเพศ’ ๔. ตระหนักถึงความ สำคัญของการเข้าใจที่มา ที่ไปของเพศสภาพซึ่งส่ง ผลต่อความคิดความเชื่อ ของคนในสังคม

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๘ ไม่มี ไม่เท่า		แผน ๗ ยอดนักชาย แผน ๑๐ โลกของเธอ โลก ของฉัน		แผน ๒ ไม่เท่า แต่เข้าใจ แผน ๑๔ เส้นแบ่งแห่งเพศ
		<p>กับการสร้างภาพลักษณ์ จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน ทักษะต่างๆ เพื่อใช้แยกแยะ ข้อมูล ข้อเท็จจริง และ ความเชื่อออกจากกันได้</p> 		<p>สามารถเสพสื่อได้อย่างเท่า ทัน โดยการฝึกฝนทักษะที่ ช่วยให้สามารถแยกแยะข้อ เท็จจริงออกจากความคิด เห็นหรือเท่าทันภาพลักษณ์ ที่สร้างโดยสื่อรอบตัวให้ เกิดเป็นความนิยมในสังคม เวลานั้นๆ</p> <p>๓. เพศสภาพ (Gender) หรือบทบาททางเพศ ความ เป็นชาย ความเป็นหญิง ของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งที่ สังคมวัฒนธรรมกำหนด ผ่านกระบวนการเรียนรู้ หล่อหลอมจากการบอก สัน สอน หรือปฏิสัมพันธ์ใน สังคม ส่วนอัตลักษณ์ทาง เพศคือ ตัวตนของแต่ละคน ที่ต้องการทำหรือเป็นแบบ ไหน ซึ่งอาจต่างจากเพศ สรีระที่ตนเองเป็นอยู่ก็ได้</p>		

ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - ทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills)

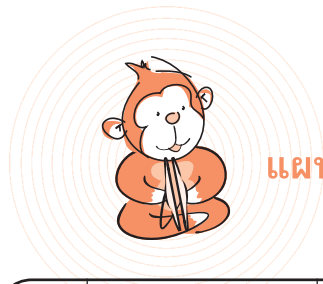
แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๔ เรื่องของขีดชนก แผน ๑๑ เบื่อคนแซว แผน ๑๓ ข้างหลังภาพ แผน ๑๖ นับจากวันนี้		แผน ๘ สร้างสะพาน แผน ๙ เรื่องของปีกเป่า แผน ๑๓ จินตนาการรัก (๒ คาบ)		แผน ๘ ฉันคิดว่า แผน ๑๑ ตาตุ หูฟัง แผน ๑๒ ช่วยแต่งโม ผ้าทางต้น
<p>ทักษะที่จำเป็นต่อการมีสุข ภาวะทางเพศ ประกอบด้วย ทักษะส่วนบุคคล และทักษะ เฉพาะ</p> 	<p>๑. การรู้จักแสดงความรับผิดชอบเมื่อเกิดการสื่อสารที่ผิดพลาดกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่จำเป็น และต้องอาศัยทักษะหลายด้านเพื่อให้สัมฤทธิ์ผล</p> <p>๒. การยืนยันความต้องการของตนต่างจากการแสดงความก้าวร้าว เพราะเป็นการสื่อสารบนพื้นฐานสิทธิของตนเองโดยเคารพสิทธิผู้อื่นด้วย</p>	<p>๑. ระบุพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหาย เข้าใจผิดทำให้ผู้อื่นเสียหาย เข้าใจผิด</p> <p>๒. สามารถสื่อสารความต้องการของตนได้โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการรู้จักในสิทธิของตนและเคารพสิทธิของผู้อื่น</p>	<p>๑. ความคาดหวังที่ต่างกันสามารถนำไปสู่ความขัดแย้งจึงจำเป็นต้องมีการสื่อสารเพื่อให้เข้าใจตรงกัน</p> <p>๒. หนึ่งในวิธีการสื่อสารที่ดีคือ การบอกความรู้สึกของผู้พูดอย่างตรงไปตรงมาและไม่ประเมินความรู้สึกของผู้ฟังด้วยการคาดเดาเอาเอง</p> <p>๓. การสื่อสารที่ดีต้องมีการคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา จึงควรมีความระมัดระวัง หากสื่อสารไม่ชัดเจนทำให้เกิดการตีความได้หลากหลายและสามารถเกิดผลเสียได้</p>	<p>๑. บอกวิธีการสื่อสารที่ดีเมื่อต้องการเริ่มหรือต้องการยุติความสัมพันธ์</p> <p>๒. ระบุพฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ และ/หรือลดความขัดแย้งระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่อาวุโสกว่า</p> <p>๓. สามารถสื่อสารเพื่อแสดงออกถึงความรับผิดชอบจากผลการกระทำของตน</p>	<p>๑. มนุษย์ต้องการสังคมนการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งสองฝ่ายขึ้นอยู่กับความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละฝ่ายที่ต่างมีการรับฟังและตอบสนองอย่างเท่าเทียมกัน ขณะเดียวกัน ก็อาจเกิดความขัดแย้งทางความคิด ความเข้าใจต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้เช่นกันจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่จะพัฒนาฝึกฝนการสื่อสารที่ช่วยให้เราแต่ละคนสามารถแสดงออกและสื่อสารถึงความต้องการ ความคิดของตนเอง โดยที่ให้ความสำคัญกับการเคารพและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น</p>	<p>๑. บอกวิธีพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้ และบอกความแตกต่างของวิธีการตอบสนองของบุคคลแต่ละแบบ</p> <p>๒. สามารถเลือกใช้คำพูดบอกความต้องการของตนเองได้อย่างสุภาพและหนักแน่น</p> <p>๓. สามารถสื่อสารกับผู้อื่นโดยเห็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์</p> <p>๔. สามารถสื่อสารเพื่อแสดงออกถึงความเห็นใจ ปลอดภัยเพื่อน คนรอบ</p>

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
			แผน ๔ เรื่องของขีดชนก แผน ๑๑ เบื่อคนแฉว แผน ๑๓ ข้างหลังภาพ แผน ๑๖ นับจากวันนี้		แผน ๘ สร้างสะพาน แผน ๙ เรื่องของปึกเป่า แผน ๑๓ จินตนาการรัก (๒ คาบ)	
			๔. การประเมินความพร้อม ของตนเองในการพัฒนา ความสัมพันธ์ฉันคู่รัก อาจ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้		๒. นอกจากเรียนรู้ที่จะอยู่ กับความรู้สึกผิดหวังของ ตนเองแล้ว วัยรุ่นควรต้อง เรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึก ห่วงใย เอื้ออาทร ปลอดภัย ผู้คนรอบข้างที่กำลังเผชิญ ปัญหา และกล้าขอความ ช่วยเหลือจากผู้ที่สามารถ ให้คำแนะนำปรึกษาได้เมื่อ เผชิญกับปัญหาชีวิต โดย เฉพาะปัญหาจากการตั้ง ครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	ข้างที่อยู่ในภาวะวิกฤติทาง อารมณ์ให้เกิดมีสติเพื่อหา ทางแก้ไขปัญหา ๕. ระบุโอกาสที่จะนำไปสู่ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และวิธีการป้องกัน หลีกเลี่ยง ไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ ที่ไม่พึงประสงค์ ๖. ระบุชื่อแหล่งบริการที่ สามารถให้คำแนะนำ ช่วย เหลือวัยรุ่นเมื่อเกิดปัญหา

คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

‘ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑







แผนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑.	อย่างสู่วัยหนุ่มสาว	พัฒนาการเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นของหญิงชาย และการเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ ซึ่งหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้	๑. อธิบายพัฒนาการทางเพศของหญิงชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม ๒. ระบุถึงสัญญาณความพร้อมทางร่างกายของหญิงชายที่เข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์	พัฒนาการทางเพศ
๒.	สะอาด สดใสปลอดภัย	การดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี รวมทั้งอวัยวะสืบพันธุ์เป็นสิ่งจำเป็น และไม่ใช่อุปสรรค	๑. บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศที่ถูกวิธีและปลอดภัย ๒. เข้าใจถึงความสำคัญของการค้นหาความรู้ในเรื่องการดูแลสุขอนามัย	สุขภาพทางเพศ
๓.	ประกาศรับเพื่อนใหม่	‘เพื่อน’ มีบทบาทสำคัญตลอดชีวิตของเรา การรักษาความเป็นเพื่อนต้องเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ ไม่เอาเปรียบกัน และเคารพตัวตนของกันและกัน	๑. อธิบายคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่คนส่วนใหญ่อยากเป็นเพื่อนด้วย ๒. บอกวิธีการในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพอย่างน้อย ๓ วิธี	สัมพันธภาพ 

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๔.	เรื่องของขีดชนก	เราควรเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความเคารพ และไม่ควรแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่าและต้องกล้าหาญที่จะขอโทษและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ	<ol style="list-style-type: none"> บอกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นได้ ระบุวิธีการแสดงความรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหาย เสียใจ 	ทักษะส่วนบุคคล
๕.	เพื่อนคนบ่น 	เรามักมีความคาดหวังต่อคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยความคาดหวังที่มีต่อกัน อาจไม่ตรงกัน ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ การพูดคุยสื่อสาร จะช่วยให้เข้าใจและปรับตัวเข้าหากันได้มากขึ้น	<ol style="list-style-type: none"> บอกความคาดหวังที่มีต่อกันระหว่างความสัมพันธ์แบบเพื่อนกับเพื่อน ครูกับนักเรียน พ่อแม่กับลูก ระบุปัจจัย ๓ ข้อที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล บอกวิธีการจัดการที่ตนเองเลือกใช้เพื่อลดความขัดแย้ง 	สัมพันธ์ภาพ
๖.	หลากหลายแบบ	การรักเพศเดียวกัน เป็นรสนิยมทางเพศแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือเบี่ยงเบน แต่สังคมบางส่วนยังยึดถือกับการแบ่งเพศตามสรีระ และไม่ให้การยอมรับคนที่มีความรสนิยมทางเพศที่แตกต่าง	<ol style="list-style-type: none"> เข้าใจว่ารสนิยมทางเพศมีความหลากหลาย และเป็นเรื่องส่วนบุคคล ตระหนักถึงความแตกต่างของเพศสรีระ (Sex) และเพศสภาพหรือบทบาททางเพศ (Gender) ที่กำหนดโดยสังคม 	พฤติกรรมทางเพศ 

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๗.	อยู่ร่วมกัน ฉันกับเธอ	ผู้ติดเชื่อเอชไอวียังสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และ การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื่อเอชไอวี ไม่สามารถทำให้เกิดการติดเชื่อได้	๑. ระบุความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับผู้ติดเชื่อเอชไอวี ๒. มั่นใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื่อ โดยเข้าใจว่าการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่สามารถทำให้เกิดการติดเชื่อได้	สุขภาพทางเพศ 
๘.	ไม่มี ไม่เท่า	การเท่าทันเรื่องกระแสนิยมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ และไม่ตามกระแสจนเกิดผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง 	๑. บอกความหมายของ ‘แฟชั่น’ และ ‘กระแสนิยม’ และผลกระทบที่มีต่อวัยรุ่นได้ ๒. ระบุวิธีการสร้างการยอมรับจากเพื่อน โดยไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามเหมือนกัน ๓. ยกตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบ ‘การเท่าทัน’ กระแสแฟชั่น และ ‘การทำตามกระแส’	สังคมและวัฒนธรรม
๙.	ฉันเป็นฉันเอง	บุคคลแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตนที่แตกต่างกัน ทั้งเรื่องขนาด รูปร่าง สีผิว ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน ในขณะที่ค่านิยมในเรื่องความงามของสังคมแปรเปลี่ยนไปตามยุคสมัย	๑. เข้าใจว่าภาพลักษณ์ที่เป็นกระแสนิยมในสังคม ถูกสร้างขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัย ๒. บอกถึงผลกระทบจากการตัดแปลง เสริมแต่งอวัยวะร่างกาย	พัฒนาการทางเพศ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๐.	ทำตามสั่ง	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลควรอยู่บนพื้นฐานของการเคารพ ให้เกียรติกัน ไม่ใช่อำนาจบีบบังคับต่อกัน	๑. ระบุลักษณะของรูปแบบความสัมพันธ์ที่ไม่เท่าเทียมกัน ๒. บอกวิธีการปฏิบัติต่อผู้อื่นที่แสดงถึงการเคารพซึ่งกันและกัน	สัมพันธ์ภาพ 
๑๑.	เบียดเบียน	การสื่อสารอาจนำไปสู่การเข้าใจผิด หรือทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายได้ การแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ จะช่วยให้ความสัมพันธ์ดำเนินต่อไปได้	๑. ยกตัวอย่างคำพูด กิริยาพฤติกรรมที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น ๒. ระบุวิธีแสดงความรับผิดชอบเมื่อได้ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่นด้วยคำพูด	ทักษะส่วนบุคคล
๑๒.	สัมพันธ์ดี สัมพันธ์ไม่ดี	การสัมพันธ์ร่างกายอาจเกิดขึ้นจากเจตนาหลายแบบ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ว่าการสัมพันธ์แบบใดเป็นสิ่งที่กระทำได้ และแบบใดที่ควรหลีกเลี่ยงและป้องกัน	๑. แยกแยะได้ว่าสัมพันธ์แบบใดเป็นการจงใจล่วงละเมิดทางเพศ และแบบใดคือสัมพันธ์ธรรมดาที่ไม่มีเจตนาแอบแฝง ๒. บอกวิธีจัดการ หากเผชิญกับการกระทำที่ล่วงละเมิดทางเพศ ๓. บอกวิธีป้องกันสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พฤติกรรมทางเพศ
๑๓.	ข้างหลังภาพ	ทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคลอาจแตกต่างกันตามกระบวนการหล่อหลอมและประสบการณ์ เราจึงไม่ควรด่วนตัดสินคนที่คิดต่างจากเรา	๑. แสดงความมั่นใจในการสื่อสารเพื่อบอกความคิดเห็นของตนเอง และเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	ทักษะส่วนบุคคล

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
			๒. ระบุค่านิยมเรื่องเพศ ๒ เรื่องที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมทางเพศของ คนในสังคม	
๑๔.	แฟนฉัน	สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคน สองคนขึ้นอยู่กับอุปนิสัย และการเรียนรู้ระหว่างกัน และกันของทั้งสองฝ่าย มาก กว่ารูปลักษณะภายนอก	๑. ระบุคุณสมบัติ และ อุปนิสัยที่ทำให้สัมพันธ - ภาพยั่งยืนและราบรื่น ๒. บอกวิธีการเรียนรู้ ลักษณะนิสัยของคน ที่เราคบด้วย	สัมพันธภาพ
๑๕.	รู้ทัน ป้องกันได้	การล่วงละเมิดทางเพศใน ปัจจุบันมีหลายรูปแบบ วัยรุ่น ควรเรียนรู้ถึงสิทธิใน เนื้อตัวร่างกายที่ผู้อื่นจะ ละเมิดมิได้ และรู้ว่าการ กระทำแบบใดที่เข้าข่าย การล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อ หาทางป้องกัน และรู้แหล่ง ช่วยเหลือหากพบปัญหา	๑. บอกได้ว่าการกระทำ แบบใดถือเป็นการล่วง ละเมิดทางเพศ ๒. ระบุโอกาสที่นำไปสู่การ ล่วงละเมิดทางเพศ สำหรับวัยรุ่น ๓. บอกแนวทางในการ หาความช่วยเหลือเมื่อ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	สุขภาพทางเพศ
๑๖.	นับจากวันนี้ 	การมีเป้าหมายในชีวิต จะ ช่วยให้วัยรุ่นมีแรงจูงใจใน การดำเนินชีวิต อย่าง รอบคอบและเตรียมพร้อม ที่จะรับมือกับอุปสรรคที่ อาจมีได้	๑. บอกเป้าหมายในชีวิต อย่างน้อย ๑ เรื่อง พร้อม วิธีการที่จะไปถึงเป้า หมาย ๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่อาจ เป็นอุปสรรคในการทำ ตามเป้าหมาย	ทักษะส่วนบุคคล



แผนการเรียนรู้ที่ ๑

อย่างสู่วัยหนุ่มสาว

สาระสำคัญ

พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งสัญญาณการเป็นหนุ่มสาว คือ ผู้ชายมีการฝันเปียก และผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงการเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ ซึ่งหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การเข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและดำรงตนในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาวะทางเพศที่ดี

จุดประสงค์

๑. อธิบายพัฒนาการทางเพศของหญิงชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม
๒. ระบุถึงสัญญาณความพร้อมทางร่างกายของหญิงชายที่เข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. โมเดลอวัยวะสืบพันธุ์ หรือแผ่นใส/ภาพอวัยวะสืบพันธุ์
๒. ใบความรู้ (สำหรับนักเรียนทุกคน หรือทำเป็นแผ่นขนาดใหญ่สำหรับติดไว้ที่ห้อง)
 - ใบความรู้ ๑ - อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
 - ใบความรู้ ๒ - อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง
 - ใบความรู้ ๓ - อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง
 - ใบความรู้ ๔ - วงจรการเกิดประจำเดือน
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรม ‘อย่างสู่วัยหนุ่มสาว’ ว่า เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึก และได้เข้าใจความหมายและความสัมพันธ์กันระหว่างการมีประจำเดือน การผื่นเปื่อยก การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ (๕ นาที)
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มชายล้วน หญิงล้วน (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) พร้อมแจกกระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมีให้กลุ่มละ ๑ ชุด ให้เวลาระดมสมอง ๑๕ นาที

โจทย์สำหรับกลุ่มหญิง

- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้รู้ว่า ‘เป็นสาวแล้ว’
- ยกตัวอย่างพฤติกรรม การใช้ชีวิตในวัยสาวที่ต่างไปจากวัยเด็ก

โจทย์สำหรับกลุ่มชาย

- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้รู้ว่า ‘เป็นหนุ่มแล้ว’
- ยกตัวอย่างพฤติกรรม การใช้ชีวิตในวัยหนุ่มที่ต่างไปจากวัยเด็ก

๓. หลังจากหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที โดยแต่ละกลุ่มให้เลือกประเด็นที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มแรก (๑๐-๑๕ นาที)
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนประเด็นหลักๆ ที่แต่ละกลุ่มเสนอ และชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้ (๒๐ นาที)

คำถามชวนคิด

- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีผลต่อวัยรุ่นอย่างไร
- วัยรุ่นหญิงสามารถตั้งครรภได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง
- วัยรุ่นชายสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรภได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง
- วิธีการจัดการอารมณ์เพศของหญิงชายที่เคยได้ยินมีอะไรบ้าง
- วัยรุ่นมีความกังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง และมีวิธีจัดการแก้ไขความกังวลใจอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ โดยอาจเพิ่มเติมบางประเด็นที่ไม่ปรากฏในการนำเสนอ (๕ นาที)

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงวัยรุ่น เกิดจากฮอร์โมนเพศ (โดยใช้โมเดลหรือภาพอวัยวะสืบพันธุ์ประกอบการอธิบาย และ/หรือ แจกใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิง และวงจรการเกิดประจำเดือน)
- ด้านจิตใจ ทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีความสนใจในคนพิเศษ และมีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น
- การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการฝันเปียกในผู้ชาย เป็นสัญญาณการบ่งบอกถึงภาวะร่างกายที่พร้อมเจริญพันธุ์ หมายถึงหากหญิงชายมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่มีกำบังกัน จะทำให้เกิดการตั้งครรภได้
- การช่วยตัวเองถือเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางออกหนึ่งของหญิงชายในการผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ไว้วางใจกัน ควรย้ำติกาการเรียนรู้ เพื่อไม่ให้เกิดการล้อเลียนกันในห้อง และควรทำให้ผู้เรียนเข้าใจว่า คำถามทุกคำถามมีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและก้าวสู่ความเป็นวัยรุ่นอย่างปลอดภัย ทั้งนี้ คนที่ตั้งคำถามไม่ได้หมายความว่าตนเป็นคนที่มีประสบการณ์มาแล้ว

การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

✓ ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด ไม่ถูกต้อง

- ก. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจบ่งชี้ว่า เป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว
- ข. บางคนมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจก่อนร่างกาย
- ค. การทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ เกิดขึ้นได้เมื่อมีอารมณ์รักเท่านั้น
- ง. คนเรียนชั้นเดียวกันหรือห้องเดียวกัน อาจเป็นหนุ่มสาวได้ไม่พร้อมกัน



ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- **วัยรุ่น** ช่วงอายุระหว่าง ๘-๑๘ ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เรียกว่าวัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้น การที่จะบอกให้แน่ชัดลงไปว่า เด็กชายและเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อใดนั้น เป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะเด็กทั้งสองเพศนอกจากจะแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันแล้ว แม้แต่ในคนเพศเดียวกันก็ยังไม่แตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันอีกด้วย แต่พอจะกล่าวโดยทั่วไปได้ว่า เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นในอายุระหว่าง ๑๓-๑๕ ปี และเด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุ ๑๕ ปี โดยเด็กหญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในช่วงนี้เร็วกว่าเด็กชายประมาณ ๑-๒ ปี แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะหรือแบบแผนการเจริญเติบโตของแต่ละคน
- **ฮอร์โมนเพศ** หญิงและชายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ต่อมไฮโปเตลามาัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมเล็กๆ ในสมอง เริ่มส่งสัญญาณผ่านต่อมใต้สมองพิทูอิทารี (Pituitary gland หรือ Master gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่แตกต่างกัน เพื่อไปกระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเพศ คือ รังไข่สำหรับผู้หญิงในการผลิตฮอร์โมนเพศ เอสโตรเจน (Estrogen) และลูกอัณฑะสำหรับผู้ชายผลิตฮอร์โมนเพศ เทสโทสเทอโรน (Testosterone)



ฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศนี้ ทำให้ร่างกายวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิ่ว ผู้หญิงจะมีสเปกผาย ต้นขา หน้าอกและก้นใหญ่ขึ้น และมีประจำเดือน ส่วนผู้ชาย เสียงจะแตกห้าว มีการผื่นเปื่อย และทั้งหญิงชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือมีอารมณ์เพศ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว วัยรุ่นหญิงชายยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจ หรือความรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อบางคนที่อาจเป็นทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ

- วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อมในการผลิตเซลล์เพศเพื่อการสืบพันธุ์ คนทั่วไปจึงตัดสินใจเข้าสู่วัยรุ่น โดยพิจารณาจากการมีประจำเดือนครั้งแรก (เด็กหญิงราว ๑๓ ปี) และการหลั่งน้ำสุจิครั้งแรก (เด็กชายอายุประมาณ ๑๑ ปี) แต่ปรากฏการณ์ทั้งสองไม่ค่อยแน่นอนนัก เช่น การหลั่งน้ำสุจิอาจเกิดช้ากว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านอื่นๆ สำหรับการมาของประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิงก็เช่นกัน การสุขของไข่ (ไข่ตก) ในบางคนอาจไม่มีความสัมพันธ์กับการมีประจำเดือนเสมอไป และการตกไข่ฟองแรกๆ อาจไม่ทำให้เกิดประจำเดือนก็เป็นได้ รวมทั้งการมีประจำเดือนครั้งแรกอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังการเปลี่ยนแปลงของร่างกายส่วนอื่นๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว ได้เป็นเวลานาน
- การมีประจำเดือนครั้งแรก ขณะแรกคลอด รังไข่ของเด็กหญิงจะมีไข่ที่ยังไม่เจริญอยู่แล้วหลายพันใบ เมื่อนับจากช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไป ทุกๆ ๒๘ วันจะมีไข่ ๑ ใบที่เจริญเต็มที่แล้วหลุดออกมาเข้าสู่ท่อนำไข่ เรียกว่า การตกไข่ ขณะเดียวกัน เยื่อบุโพรงมดลูกจะมีหลอดเลือดงอกมาหล่อเลี้ยงมากมาย เพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมกับอสุจิ หากไม่ได้รับการผสม เยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมาเป็นเศษเนื้อเยื่อเป็นเลือดไหลออกมาทางช่องคลอด เรียกว่า ประจำเดือน อายุของเด็กหญิงที่ประจำเดือนมาครั้งแรกย่อมแตกต่างกัน ส่วนมากจะมีอายุ ๑๒-๑๓ ปี แต่บางคนอาจเริ่มตั้งแต่อายุ ๑๐ ปี บางคนก็ล่าช้าไปถึง ๑๖ ปี ซึ่งยังไม่แน่ว่าเป็นเรื่องผิดปกติ



- **การผื่นเปื่อย** การหลั่งน้ำสุจินั้นจะเริ่มเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ ๑๑ ปี แต่ก็อาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้ากว่านี้ตั้งที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ขึ้นอยู่กับแต่ละคน การผื่นเปื่อยเป็นลักษณะทางธรรมชาติของเด็กผู้ชายที่แตกเนื้อหนุ่ม เมื่อร่างกายผลิตน้ำสุจิและเก็บสะสมไว้ เมื่อมีปริมาณมากเกินไป ร่างกายจะขับออกมาตามกลไกธรรมชาติ มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังผื่นโดยอาจนึกถึงสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เมื่อตื่นขึ้นมาก็พบว่ามีของเหลวเปื่อยขึ้นตรงเป้ากางเกงนอน หรือเปื้อนบนที่นอน จึงเรียกว่า ‘ผื่นเปื่อย’ หรืออีกกรณีการเล่นต่อสู้อกับเพื่อนๆ อาจปลุกเร้าและกระตุ้นองคชาตได้ จะทำให้น้ำสุจิเล็ดลอดออกมาตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า ‘การหลั่งอย่างไม่รู้ตัว’ ทั้งนี้ เด็กชายแต่ละคนอาจมีความถี่ในการผื่นเปื่อยแตกต่างกัน ตั้งแต่ไม่เคยผื่นเปื่อยเลยจนกระทั่งสัปดาห์ละหลายๆ ครั้ง จึงไม่ควรถือเรื่องนี้เป็นเรื่องความผิดปกติทางเพศของวัยรุ่นชาย

น้ำสุจิเป็นของเหลวสีขาวขุ่น ประกอบด้วยตัวสุจิและสารคัดหลั่งจากต่อมลูกหมากและต่อมพิคตัวสุจิ ซึ่งจะถูกขับออกมาพร้อมกันผ่านทางท่อน้ำสุจิ ในน้ำสุจิเพียงหยดเดียวจะมีสเปิร์มหรือตัวสุจิประมาณ ๑,๕๐๐ ตัว ขณะที่ผู้ชายถึงจุดสุดยอด จะหลั่งน้ำสุจิออกมาประมาณ ๑ ช้อนชา ซึ่งมีอสุจิอยู่ถึง ๓๐๐ ล้านตัวและเชื้ออสุจิเพียงหนึ่งตัวก็สามารถเข้าไปผสมกับไข่ได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ วัยรุ่นชายจะมีอสุจิที่สมบูรณ์เมื่ออายุราว ๑๓ - ๑๔ ปี

- **การจัดการอารมณ์เพศ หรือการช่วยตัวเอง** วัยรุ่นหญิงชายต่างก็เริ่มมีความรู้สึกหรืออารมณ์ทางเพศเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกทางเพศสูงสุด) การช่วยตัวเอง เป็นวิธีการจัดการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาของทั้งหญิงและชาย โดยการลูบคลำอวัยวะเพศของตนเองจนถึงจุดสุดยอด แต่ละคนอาจมีวิธีการแตกต่างกันไป
- **การตั้งครรภ์** เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิง เมื่อมีการหลั่งน้ำสุจิในช่องคลอด ตัวสุจิจะว่ายเข้าไปในมดลูกจนถึงท่อนำไข่ และพบไข่ของฝ่ายหญิงพอดี ก็เกิดการผสมระหว่างอสุจิกับไข่หรือที่เรียกว่า ‘การปฏิสนธิ’ แต่ถ้าไม่มีไข่ อสุจิจะตายไปเองภายในเวลา ๒-๓ วัน

เอกสารอ้างอิง

สุชาติ โสภประยูร และคณะ. เพศศึกษา หนังสือค้นคว้าสำหรับระดับมัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา.

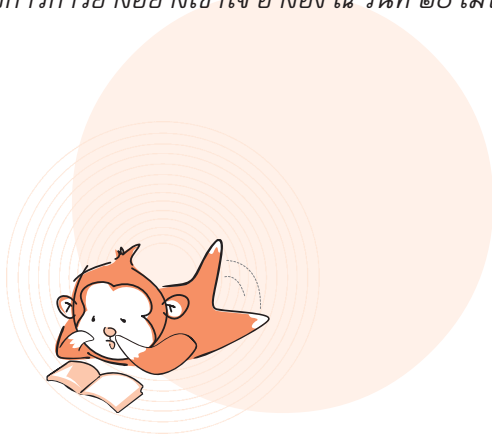
กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๗.

Rogers, Kirsteen, and Henderson, Corinne. เจาะลึกร่างกายมนุษย์. ผู้แปล. อภิชัย ชัยดรุณ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๔๗.

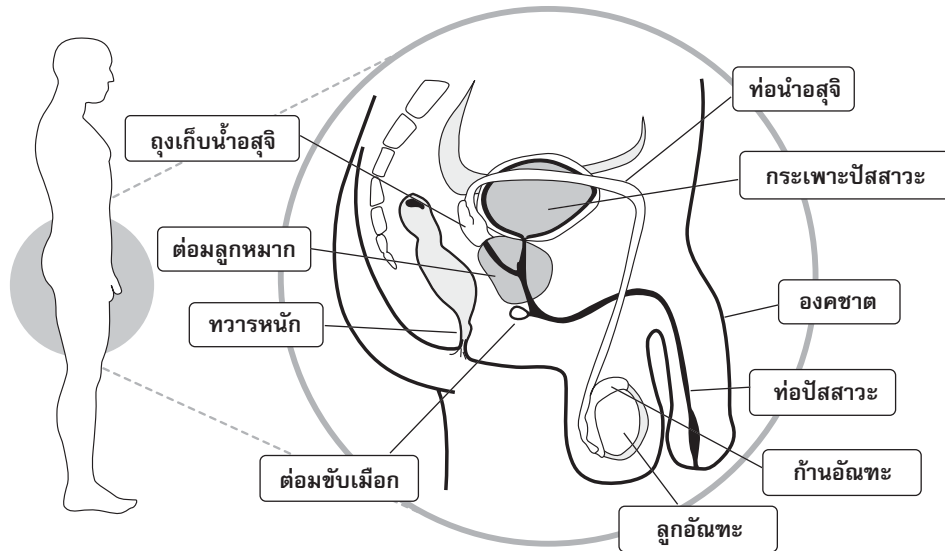
นาโอะฮิเดะ ยามาโมโตะ และชิฮารุ คิฮาระ. ก้าวสู่วัยหนุ่มสาว: หนังสือชุดเพศศึกษาสำหรับเด็ก.

ผู้แปล. สุณีพร นุรักษ์. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๗.

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ อ้างอิง ณ วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๐ จาก www.teenpath.net



ใบความรู้ ๑ อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

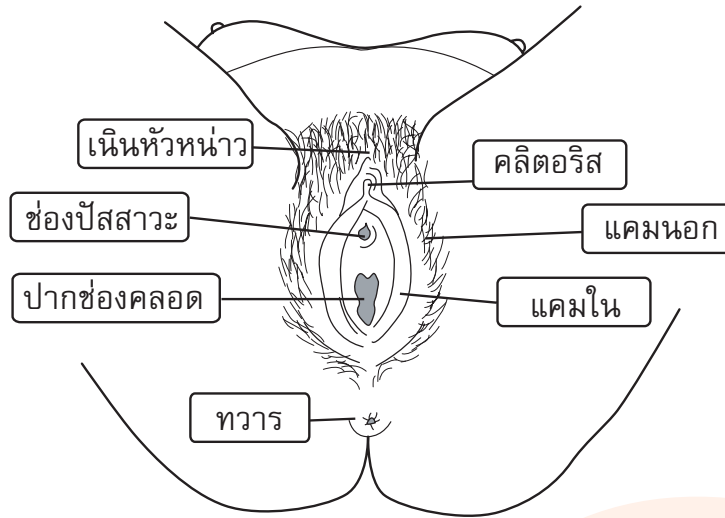


๑. **องคชาติ** ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน่าวทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมายคล้ายฟองน้ำ ๑ คู่ และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้ ทำหน้าที่ในการกักเก็บเลือดเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาติ เพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาติเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิง ที่ปลายองคชาติเป็นจุดรวมของเส้นประสาทซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ซึ่งส่วนนี้เปรียบได้กับคลิตอริสของเพศหญิง
๒. **ลูกอณฑะ** มีลักษณะคล้ายไข่ใบเตย มี ๒ ข้างซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกัน มีหน้าที่ในการผลิตตัวอสุจิและฮอร์โมนเพศชาย (Androgen และ Testosterone) อยู่ในถุงอณฑะที่ห้อยอยู่ภายนอกร่างกาย ผิวของถุงอณฑะนี้จะบางและเป็นรอยย่นเพื่อปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าในช่องท้อง ๓-๕ องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของอสุจิ
๓. **ก้านอณฑะ** มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ ขดไปมาอยู่ในลูกอณฑะ เป็นที่พักชั่วคราวของอสุจิที่เจริญเต็มที่ซึ่งผลิตจากอณฑะก่อนที่จะเดินทางไปยังท่อนำอสุจิ
๔. **ท่อนำอสุจิ** มี ๒ ท่ออยู่ถัดจากก้านอณฑะ ท่อนี้จะผ่านเข้าสู่ช่องท้องแล้วออกมาพร้อมกับถุงน้ำอสุจิผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะ สำหรับน้ำอสุจิออกสู่ภายนอก ซึ่งการทำหมันชายจะผูกท่อนำอสุจิจากอณฑะทั้ง ๒ ข้างไว้

๕. **ถุงเก็บน้ำอสุจิ** เป็นถุงเล็กๆ ๒ ถุง อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิและน้ำกาม ที่เป็นเมือกสีขาวขุ่นและข้น น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้
๖. **ต่อมลูกหมาก** ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นต่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรดต่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอด เพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้ตัวอสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไว เข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงอสุจิ น้ำอสุจิที่หลั่งออกมาแต่ละครั้งประมาณ ๑ ซ้อนโต๊ะ จะมีตัวอสุจิประมาณ ๒๐๐-๓๐๐ ล้านตัว
๗. **ต่อมขับเมือก** เป็นต่อมที่มีรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ ๒ ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อน้ำอสุจิ โดยอยู่ตอนล่างของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็กๆ เปิดเข้าสู่ผนังของท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่น เป็นเมือกใสๆ ไปยังองคชาตเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์ และยังทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ
๘. **กระเพาะปัสสาวะ** ทำหน้าที่บรรจูปัสสาวะ
๙. **ท่อปัสสาวะ** เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ และยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ
๑๐. **ทวารหนัก** เป็นทางออกของอุจจาระ



ใบความรู้ ๒ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง



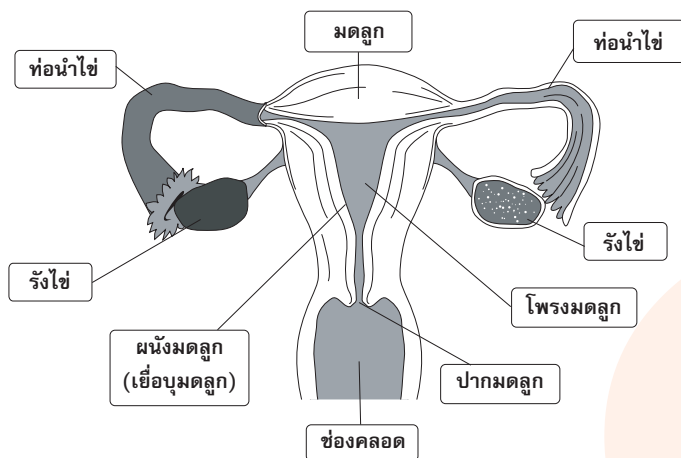
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง เป็นส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อยู่ภายนอกและสามารถมองเห็นได้ มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคลและเชื้อชาติ

- ๑. เนินอวัยวะเพศ หรือ เนินหัวหน่าว** เป็นส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน่าวใต้บริเวณท้องน้อยส่วนนอกเป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยมีฐานอยู่ด้านบนและยอดอยู่ด้านล่าง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนออกมาปกคลุม
- ๒. แคมนอก** มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อหนูนูนข้างละกลีบ ต่อจากเนินหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขน ได้ลงไปประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก และมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาท เส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย แคมนอกปิดบริเวณปากช่องคลอดเพื่อป้องกันอวัยวะต่างๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวยาวขีดที่ฝิเย็บ
- ๓. แคมใน** อยู่ด้านในของแคมนอกบางกว่าแคมนอก และมีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกันและล้อมคลิตอริสไว้ สีสันของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีชมพูอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม และผู้หญิงบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาใต้แคมนอกก็ได้

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



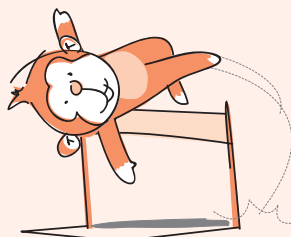
ใบความรู้ ๓ อวัยวะสืบพันธุ์ภายในผู้หญิง



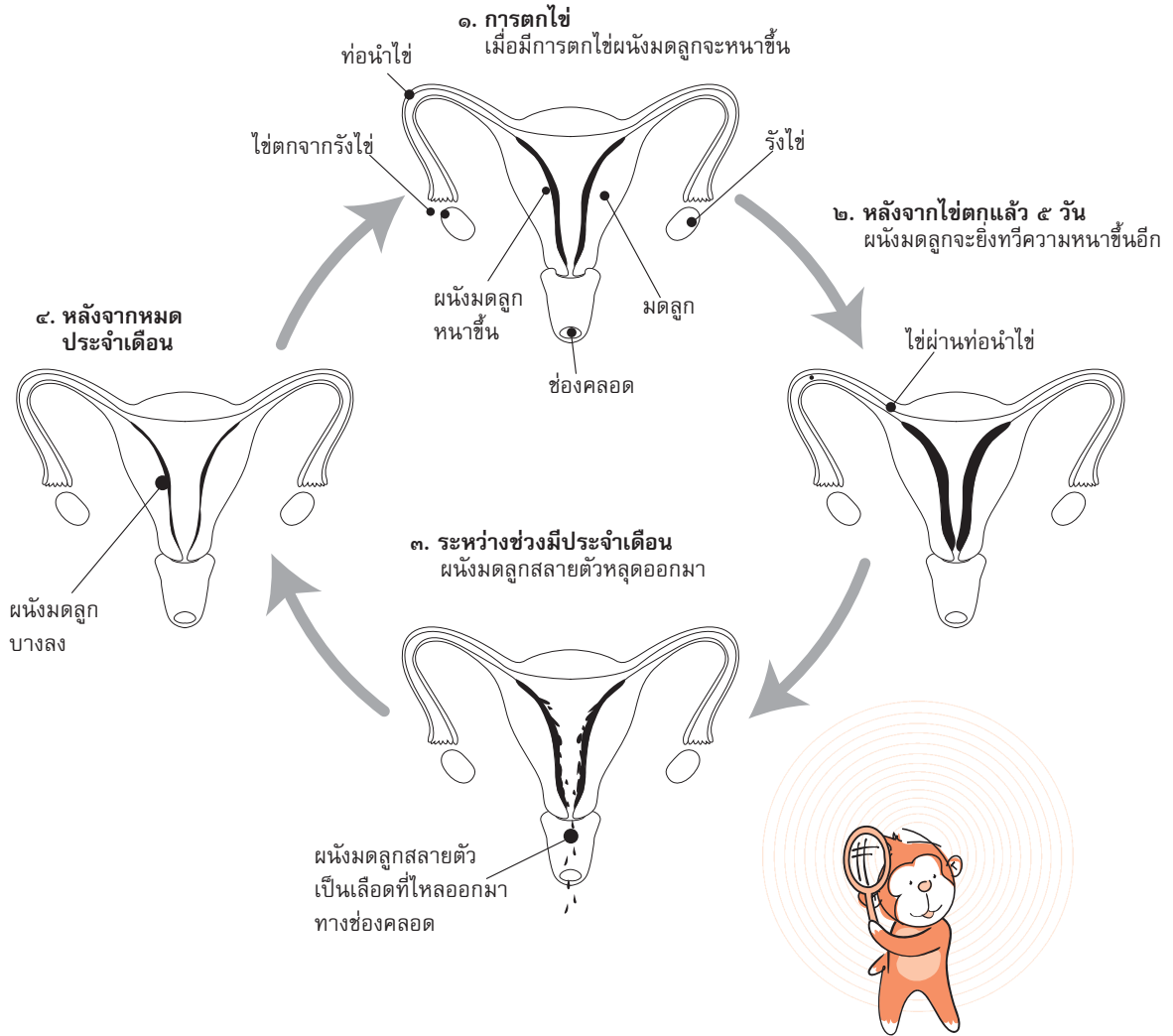
- ๑. ช่องคลอด** เป็นท่อยาวประมาณ ๓-๔ นิ้ว จากปากช่องคลอดถึงปากมดลูกอยู่ระหว่างท่อนำไข่และทวารหนัก มีความยืดหยุ่นได้ดี สามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้างและแนวยาว ช่องคลอดเป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายใน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด
- ๒. มดลูก** มีรูปร่างคล้ายชมพู่ขนาดเท่ากำปั้น โดยส่วนใหญ่จะอยู่ข้างบน ส่วนเล็กจะอยู่ข้างล่างติดต่อกับช่องคลอด มีหน้าที่สำคัญคือทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่ยึดตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน (เมื่อไข่ผสมกับอสุจิ) เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป และเมื่อมีการตั้งครรภ์ มดลูกจะขยายตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์ด้วย
- ๓. ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่** มีอยู่ ๒ ข้าง ขวา-ซ้าย ออกจากตอนบนของมดลูก ทอดออกไปทางด้านข้างยาวประมาณ ๓ นิ้ว ตรงปลายมีรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ไข่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาทางท่อนำไข่ ถ้ามีอสุจิเข้าไปในท่อจะเกิดการปฏิสนธิกันในบริเวณนี้ จากนั้นไข่ที่ถูกอสุจิผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่อบุด้านในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน
- ๔. รังไข่** มีลักษณะคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ ๑ นิ้ว อยู่ ๒ ข้างขวา-ซ้ายของมดลูก และมีเยื่อบางยึดรังไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องท้อง ด้านนอกอยู่ชิดกับปากท่อนำไข่ ในรังไข่จะมีไข่เล็กๆ จำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวไข่จะเจริญเต็มที่จนค่อยๆ แตกปริออกและปล่อยไข่ให้ตกออกมาเดือนละ ๑ ฟองเรียกว่า ไข่ตก ซึ่งจะตรงกับวันที่ ๑๔ ของรอบ

ประจำเดือน นอกจากนี้รังไข่ยังมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุ
มดลูกให้มีสภาพที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว

๕. **ปากมดลูก** เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูก มีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมากเรียกว่าช่องปาก
มดลูก ความยาวประมาณ ๑-๑.๕ นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอด โดยปกติแล้วจะมี
เยื่อเมือกจุกอยู่ตลอดเวลา และเมือกนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะเวลาใกล้ไข่
สุกเมือกนี้จะใสกว่าปกติ และจะหลุดลอกออกเฉพาะตอนมีประจำเดือน ดังนั้นจึงต้องระวังการติด
เชื้อขณะมีประจำเดือน เมือกนี้จะเกิดขึ้นจากต่อมต่างๆ ภายในช่องปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของ
ช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูก ซึ่งเวลาปกติจะปิดและจะเปิดเมื่อมีประจำเดือนและเวลา
คลอดเท่านั้น
๖. **โพรงมดลูก** เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูก ในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ ๓-๔ ลูกบาศก์เมตร แต่
ในเวลาตั้งครรภ์โพรงมดลูกสามารถขยายได้ถึง ๓,๐๐๐-๕,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร
๗. **เยื่อบุมดลูก** มีลักษณะบางๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่างๆ เป็นจำนวนมาก และมีเส้นเลือดฝอย
มาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกถูกทำลาย จะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็น
ประจำเดือน และจะมีการเจริญงอกขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเกิดการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่า
เดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป



ใบความรู้ ๕ วงจรการเกิดประจำเดือน





แผนการเรียนรู้ที่ ๒๓

สะอาด สดใส ปลอดภัย

สาระสำคัญ

การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์เป็นสิ่งจำเป็น และไม่ใช่ว่าเรื่องน่าอายที่จะนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ และเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศที่ถูกต้องและปลอดภัย
๒. เข้าใจถึงความสำคัญของการค้นหาความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ

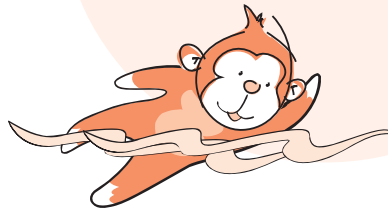
อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ปากกาเคมีสีแดงและสีดำ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว
๓. ภาพวาดโครงร่างร่างกายหญิงชายพร้อมอวัยวะภายนอกทุกส่วนแบ่งเป็น ๓ ท่อนๆ สะท้อน (ท่อนบน ท่อนกลางและท่อนล่าง) รวม ๖ แผ่น ติดไว้รอบๆ ห้อง ก่อนเริ่มชั้นเรียน



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้เป็นเรื่องอวัยวะเพศ และการดูแลสุขอนามัยที่ถูกวิธี
ถามผู้เรียนว่า
 - รู้สึกอย่างไร ถ้าเราจะคุยกันเรื่องอวัยวะเพศชายและอวัยวะเพศหญิง หรือ ‘จู้’ กับ ‘จิ้ม’
 - มีคำถามหรือข้อสงสัยอะไรบ้างที่เกี่ยวกับจู้กับจิ้ม (ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำถามที่ผู้เรียนถามไว้บนกระดาน)
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องอวัยวะเพศ อาจทำให้บางคนรู้สึกกระดากอาย ไม่สะดวกใจ หรืออึดอัด แต่อวัยวะเพศก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของเราที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เหมือนส่วนอื่นๆ และชั่วโมงเพศศึกษาก็เป็นโอกาสที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจด้วยกันเพื่อรู้จักและรู้วิธีดูแลตัวเอง
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม แจกปากกาสองสี (สีแดง และสีดำ) ให้แต่ละกลุ่มแยกย้ายไปประจำภาพแต่ละภาพ และให้ระดมความคิดเห็นของกลุ่ม ดังนี้
 - ใช้ปากกาสีดำ เขียนวิธีดูแลรักษาอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ในภาพ
 - ใช้ปากกาสีแดง เขียนคำถามหรือข้อสงสัยของกลุ่มที่มีต่ออวัยวะนั้นๆ
๔. ให้เวลา ๓ นาที ต่อภาพ เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมส่งสัญญาณให้เปลี่ยนกลุ่มจนครบทั้ง ๖ กลุ่ม
๕. เมื่อหมดเวลาให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอภาพสุดท้ายและข้อความพร้อมทั้งคำถามบนภาพของกลุ่ม กลุ่มละ ๓ นาที ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งข้อสังเกตและชวนผู้เรียนคุยโดยเน้น
 - แกไขข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาอวัยวะส่วนต่างๆ (หากมี)
 - กระตุ้นให้ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถามที่ระดมไว้ในแต่ละภาพ
๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ให้นำภาพมาต่อกันให้เป็นโครงร่างหญิงชายที่สมบูรณ์ และติดไว้บนกระดานหรือผนัง จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยโดยใช้คำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- เมื่อเปรียบเทียบข้อมูล/คำถาม ที่มีต่ออวัยวะเพศ และอวัยวะส่วนอื่นๆ มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
- ข้อมูลเรื่องการดูแลทำความสะอาดร่างกาย รวมทั้งอวัยวะเพศ เราเรียนรู้มาจากที่ใดบ้าง
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง หรือเป็นเพียงความเชื่อ
- เราสามารถหาคำตอบในเรื่องเพศได้จากแหล่งใดบ้าง
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าแหล่งข้อมูลใดมีความน่าเชื่อถือ

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้



- ปัจจุบัน มีแหล่งข้อมูลมากมายที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้ รวมทั้งเว็บไซต์ต่างๆ บนอินเทอร์เน็ตที่เป็นแหล่งข้อมูลเพื่อค้นหาคำตอบที่เกี่ยวกับเรื่องเพศและอวัยวะสืบพันธุ์ แต่ข้อมูลเหล่านั้น อาจมีทั้งข้อมูลที่ถูกต้องหรือเป็นความเชื่อ เป็นการโฆษณาซึ่งสร้างความเข้าใจผิด และมีทั้งที่เป็นวิทยาศาสตร์การแพทย์ ดังนั้น วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องรู้จักแยกแยะข้อมูลที่ได้รับมาว่า มีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด เพราะหากนำข้อมูลที่ได้รับไปปฏิบัติโดยไม่พิจารณาให้รอบคอบก่อนอาจส่งผลต่อสุขภาพของตนเองได้
- หากวัยรุ่นรู้จักผู้ใหญ่ หรือบุคคลที่มีความรู้ ที่ยินดีให้ข้อมูล และสามารถพูดคุยกันอย่างเปิดเผย จะทำให้มีโอกาสสอบถาม แลกเปลี่ยน และช่วยกันตรวจสอบข้อมูลในเรื่องเพศที่รับรู้มาหรือที่ปรากฏในสื่อต่างๆ ทั้งนี้เพื่อเราจะมีข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้าน และนำไปสู่การดูแลตนเองอย่างปลอดภัยต่อไป

การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ถ้ามีโอกาสการผิดปกติบริเวณอวัยวะเพศ นักเรียนจะอย่างไร



ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการกรม



เรื่องเกี่ยวกับองคชาติ

ในบรรดาเว็บไซต์ลามกและเว็บไซต์ที่โฆษณาขายสินค้าที่เกี่ยวกับการเพิ่มขนาดองคชาติ แทบไม่มีการให้ความรู้ ข้อมูลที่ถูกต้องเลย มีเพียงเรื่องความเชื่อที่ว่าขนาดใหญ่จะสร้างความพึงพอใจทางเพศมากกว่าเท่านั้น วิทยุรุ่นที่ได้ข้อมูลเหล่านี้ จึงขาดข้อมูลที่ถูกต้อง และการรับรู้เกี่ยวกับขนาดอวัยวะเพศตามปกตินั้นมีความสัมพันธ์กับความสูงและน้ำหนักของแต่ละบุคคล ดังนั้นการพยายามเพิ่มขนาดองคชาติจึงเป็นเรื่องค่านิยมในหมู่ผู้ชายโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นและวัยหนุ่ม

การวัดองคชาติ

เมื่อพูดถึงการวัดองคชาติ คนทั่วไปมักนึกถึงขนาดขององคชาติตอนที่แข็งตัวเต็มที่ แต่ในทางปฏิบัติแล้ว การวัดขนาดองคชาติตอนแข็งตัวเต็มที่โดยผู้วัดคนเดียวกันทำได้ยากมากๆ เพราะปัญหาคือเมื่อไหร่จะแข็งตัวเต็มที่ เพราะถ้าไม่แข็งตัวเต็มที่ ขนาดก็ย่อมเล็กกว่าเล็กน้อย แล้วยังมีปัญหาอีกว่า จะทำให้องคชาติแข็งตัวต่อหน้าผู้วัดได้อย่างไร

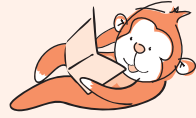
ส่วนการวัดในเวลาอ่อนตัวก็มีปัญหาอีก เนื่องจากขึ้นอยู่กับอุณหภูมิและอารมณ์เป็นอย่างมาก ค่าการวัดตามวิธีที่แพทย์ยอมรับกันว่าใช้ได้ดี โกลัศเคียง และมีความสัมพันธ์กับขนาดองคชาติแข็งตัวเต็มที่ คือ การดึงองคชาติยืดออกมาเต็มที่ และทำการวัดจากหัวหน่าวไปจนถึงปลาย

อีกค่าหนึ่งที่น่าสนใจคือ ความหนาของชั้นไขมันที่หัวหน่าว เนื่องจากถ้าชั้นนี้หนามาก จะทำให้องคชาติสั้นลงได้

ขนาดองคชาติมาตรฐาน

จากการศึกษาหลายๆ แห่ง สรุปได้ว่า องคชาติขณะอ่อนตัวมีความยาวเฉลี่ยระหว่าง ๘.๖ - ๑๐.๗ ซม. และเมื่อยืดให้ตึงจะมีความยาวประมาณ ๑๒.๕ ซม. และความยาวแข็งตัวประมาณ ๑๒.๙ - ๑๔.๕ ซม. แต่องคชาติของคนไทยและคนเอเชียมีแนวโน้มจะสั้นกว่ามาตรฐานนี้ประมาณ ๒ ซม. คือ มีความยาวแข็งตัวประมาณ ๑๑-๑๒.๕ ซม.

ความยาวขณะแข็งตัวจะมีความสัมพันธ์กับความยาวที่ยืดให้ตึงในขณะอ่อนตัว แต่ไม่สัมพันธ์กับน้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกาย



ชายและหญิงกับความเชื่อเรื่องขนาดขององคชาติ

การศึกษาในชายเกาหลี ๑๒๓ ราย เพื่อวัดขนาดขององคชาติ และทัศนคติที่มีต่อขนาดขององคชาติของตนเองพบว่า ร้อยละ ๖๙.๙ คิดว่าขนาดขององคชาติของตนเองปกติ ร้อยละ ๒๓.๖ คิดว่าขนาดขององคชาติของตนเองเล็ก ร้อยละ ๐.๘ คิดว่าเล็กมาก ร้อยละ ๔.๙ คิดว่าใหญ่กว่าปกติ และร้อยละ ๐.๘ คิดว่าใหญ่มาก

เมื่อถามความเห็นฝ่ายหญิงถึงความสำคัญของขนาดขององคชาติ จากการศึกษาหญิงเนเธอร์แลนด์หลังคลอด พบว่า ร้อยละ ๒๑ บอกว่าความยาวมีความสำคัญ ร้อยละ ๗๘ ไม่คิดว่ามีความสำคัญ เมื่อถามถึงเส้นรอบวงขององคชาติ ร้อยละ ๓๓ บอกว่ามีความสำคัญ ร้อยละ ๖๗ ไม่คิดว่ามีความสำคัญ แสดงให้เห็นว่าทัศนคติของผู้หญิงที่มีต่อขนาดขององคชาติแตกต่างกับฝ่ายชายมาก

หากใช้เกณฑ์ของ Wessells และคณะ ที่แนะนำว่าควรใช้ค่าองคชาติอ่อนตัวน้อยกว่า ๔ ซม. และองคชาติยัดตัวน้อยกว่า ๗.๕ ซม. เป็นเกณฑ์ในการตัดสิน จากการศึกษาชาย ๖๗ คนที่มาขอผ่าตัดเพิ่มขนาดขององคชาติ อายุเฉลี่ย ๒๗ ปี จะไม่พบว่าชายที่มาผ่าตัดเหล่านี้มีองคชาติเล็กกว่าเกณฑ์เลย

ที่น่าสนใจคือ คำถามว่าชายที่มาขอผ่าตัดเพิ่มขนาดขององคชาติ ต้องการให้องคชาติตนเองใหญ่ตอนอ่อนตัว เพื่อไว้ใช้เวลาร่วมเพศหรือขณะเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือต้องการให้ใหญ่ขณะแข็งตัว เพื่อให้ฝ่ายหญิงมีความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์กันแน่ จากการศึกษาในชาย ๖๗ รายที่ประเทศอิตาลี พบว่าร้อยละ ๖๕.๗ ต้องการให้ใหญ่ในขณะที่อ่อนตัว มีเพียงร้อยละ ๑.๕ เท่านั้นที่ต้องการให้ใหญ่ขณะแข็งตัว ส่วนอีกร้อยละ ๓๒.๘ ต้องการให้องคชาติตนเองใหญ่ทั้งในขณะที่อ่อนและแข็งตัว จึงแสดงให้เห็นว่าเป็นปัญหาเรื่องความอับอายในขณะอ่อนตัวมากกว่า

คนใช้ส่วนใหญ่ที่มาพบแพทย์เพื่อขอแก้ไขขนาดขององคชาตินั้น มีเพียงร้อยละ ๑๐-๒๐ เท่านั้นที่มีขนาดขององคชาติเล็กกว่ามาตรฐานจริงๆ ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มที่องคชาติมีขนาดปกติ แต่ต้องการเพิ่มขนาดขององคชาติด้วยเหตุผลต่างๆ หรือเชื่อว่าขนาดของตนเองเล็กกว่าปกติ ซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ข้อมูลจากหนังสือ หนังสือโป๊ นิตยสารที่มักใช้ขนาดขององคชาติที่ใหญ่เกินมาตรฐานมาเป็นแบบเพื่อทำให้ผู้อ่านหลงเข้าใจผิดว่าขนาดของตนเองเล็กกว่ามาตรฐานมาก

การใช้ pump สูญญากาศ เพื่อทำให้องคชาติยัดยาวออก จะทำให้ความยืดหยุ่นขององคชาติเสียไป สาเหตุที่องคชาติขณะแข็งตัวมีขนาดโตขึ้นเนื่องจากเลือดเข้าไปสะสมในองคชาติได้มากขึ้น ขณะที่มีการแข็งตัว แต่ความแข็งขององคชาติขณะแข็งตัวจะลดลงได้ จึงไม่สามารถเพิ่มขนาดได้จริง และยังไม่มียาหลักฐานยืนยันทางการแพทย์ว่าการใช้ยาต่างๆ สมุนไพร วิตามิน เกลือแร่ หรือการบริโภคอวัยวะของสัตว์ต่างๆ จะทำให้องคชาติโตขึ้น

การเพิ่มขนาดของคชาต แบ่งเป็นการเพิ่มความยาวขององคชาต และการเพิ่มขนาดของเส้นรอบวง

การเพิ่มความยาว ทำได้โดย

- ใช้เครื่องยืดขยายองคชาต
- เพิ่มผิวหนังขององคชาตด้านบน เพื่อให้ผิวหนังเลื่อนมาอยู่ที่องคชาตมากขึ้น
- ใช้การผ่าตัด
- ใช้การดูดไขมัน (เหมาะกับผู้ที่อ้วนมากๆ)

การเพิ่มเส้นรอบวง ทำได้โดย

- ฉีดสารแปลกปลอมเข้าไปใต้ชั้นผิวหนัง (ที่นิยมฉีดกันมากในเมืองไทยคือ น้ำมันมะกอก)
- ผ่าตัดโดยใช้เนื้อเยื่อมาปะแทน

การผ่าตัดเพื่อเพิ่มขนาดของคชาตยังไม่เป็นที่ยอมรับกันในวงการแพทย์มากนัก เนื่องจาก

- ต้องมีการประเมินโดยจิตแพทย์ก่อน
- ยังไม่มีข้อสรุปเรื่องขนาดที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะใช้ตัวเลขใด เพราะแตกต่างกันไปตามเชื้อชาติ
- มีข้อสังเกตว่า เวลาที่มององคชาตคนอื่นในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้านั้น เรามองจากทางด้านข้าง แต่เวลามององคชาตของตนเอง เรามองจากด้านบน จึงทำให้มองเห็นองคชาตตนเองว่า เล็กกว่าของคนอื่น

เอกสารอ้างอิง

พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา และ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์ (บรรณาธิการ), รู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ชมรมสุขภาพวัยรุ่น, ๒๕๔๙.





เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

เรียบเรียงจากบทความของนายแพทย์พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์
นิตยสาร เนชั่นสุดสัปดาห์ ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๖๐๘

ภายในช่องคลอดของผู้หญิงนั้น จะมีแบคทีเรียที่เป็นมิตรต่อมนุษย์อาศัยอยู่ มีชื่อว่า ‘แลคโตแบซิลลัส’ แบคทีเรียชนิดนี้ จะทำหน้าที่เหมือนทหารยาม คอยปกป้องไม่ให้เชื้อโรคจากภายนอก รุกรานเข้าไปทำอันตราย โดยการปรับสภาพแวดล้อมภายในช่องคลอดให้เป็นกรดอ่อนๆ โดยมีค่าความเป็นกรดต่างอยู่ที่ประมาณ ๓.๕ ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อรา หรือ เชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายอื่นๆ การรับประทานยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์ครอบคลุมอย่างกว้างเป็น เวลานานๆ จะไปทำลายแบคทีเรียแลคโตแบซิลลัสที่เป็นมิตรให้หมดไป จนเชื้อโรคประเภทเชื้อรา ฉวยโอกาส เข้ามาทำให้เกิดการอักเสบได้ เช่นเดียวกับการสวนล้างช่องคลอดด้วยน้ำหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ นอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้ว ยังจะไปทำลายแบคทีเรียที่เป็นมิตรซึ่งทำหน้าที่ป้องกันโรคที่อาศัยอยู่ ภายในช่องคลอดด้วย

ปกติช่องคลอดของผู้หญิงนั้น รู้จักทำความสะอาดภายในตัวเองอยู่แล้ว โดยขับออกมาเป็น ตกขาว ซึ่งบางครั้งอาจจะมาก บางเวลาก็น้อย การชะล้างเพียงภายนอกให้ตกขาวที่ออกมา เปรอะเปื้อนให้หมดไป ก็เพียงพอแล้วที่จะรักษาสุขอนามัยของอวัยวะเพศสตรี

- خنอ่อนๆ ภายนอกนั้น ธรรมชาติมีไว้ นอกจากเพื่อความสวยงามแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้กลิ่นต่างๆ ที่อับชื้นระเหยออกมา จึงไม่ควรที่จะถอนทิ้งหรือดึงเล่นแต่อย่างใด รวมทั้งไม่ควรจะโกน หรือย้อมสีด้วย หากต้องการตกแต่ง ก็เพียงแค่เล็มๆ ตัดแต่งให้สวยงามเท่านั้น
- บริเวณขอกหนีบและรอยพับของก้นหนีบ ถ้ามีคราบโคลมาหมักหมม ก็ให้ชะล้างออกด้วยน้ำอุ่นๆ ถ้าไม่สะอาดหรือหลุดลอกออกยาก การใช้ น้ำยาอนามัยหรือโฟมอนามัย เฉพาะที่ ที่มีความเป็นกรดต่างใกล้เคียงกับผิวหนังบริเวณดังกล่าว คือประมาณ ๕.๕ ก็ จะช่วยให้มีความรู้สึกสะอาดดีขึ้นได้ การใช้สำลีที่ปลายไม้ชุบน้ำอุ่นๆ ช่วยเช็ดก็จะ ทำให้ชะล้างได้สะอาดขึ้น
- ไม่ควรและไม่ต้องสวนล้างช่องคลอด ไม่ว่าจะด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างเด็ดขาด เพราะจะไปทำให้สภาพแวดล้อมภายในช่องคลอดเปลี่ยนแปลงไปจนอาจเกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น แทนที่จะสะอาด

- ช่วงเวลาที่มีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ อย่ารอจนผ้าอนามัยชุ่มเลือดแล้ว จึงเปลี่ยน เพราะเลือดที่ชุ่มอยู่นั้น อาจจะทำให้ผิวหนังบริเวณปากช่องคลอดเกิดการระคายเคือง และเป็นผื่นแพ้ได้ง่าย ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างน้อย ๒ ครั้ง ในตอนเช้าและเย็น เพื่อความสะอาด และการใช้ผ้าอนามัยชนิดสอดเพื่อความสะอาดบางประการนั้น ควรเลือกใช้ชนิดที่สะอาดปลอดภัยได้มาตรฐาน รวมทั้งไม่เก็บผ้าอนามัยไว้ในที่อับชื้น เช่น ตามชอกตู้ ใต้อ่างน้ำ หรือตามหลังลิ้นชักเพราะจะทำให้เป็นเชื้อราได้ง่าย
- หลังจากอาบน้ำทำความสะอาดอวัยวะเพศจนรู้สึกสะอาดแล้ว ควรซับด้วยผ้าเช็ดตัวที่เป็นผ้าฝ้าย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ที่แห้ง ไม่ควรเช็ดถูอย่างรุนแรง แคซับๆ ก็พอแล้ว และควรจะตากผ้าเช็ดตัวให้แห้งในแสงแดดทุกวัน ไม่ควรเก็บตากไว้ในห้องน้ำ เพราะจะอับชื้นและเป็นเชื้อราได้ง่าย

กางเกงในหรือชุดชั้นในของสตรีที่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีภูมิอากาศร้อนชื้นเช่น ประเทศไทย ควรจะเป็นผ้าฝ้ายที่มีเนื้อผ้าบางเบา อากาศถ่ายเทสะดวก เป็นการลดความอับชื้นของอวัยวะเพศ และควรซักแล้วตากให้โดนแสงแดดก่อนนำมาใช้ เพราะจะช่วยฆ่าเชื้อราได้ ถ้าไม่สะดวก อย่างน้อยก็จะต้องใช้ความร้อนรีดทับให้แห้งสนิทก่อนนำไปเก็บไว้ใช้งาน และไม่ควรใช้กางเกงในร่วมกับคนอื่น





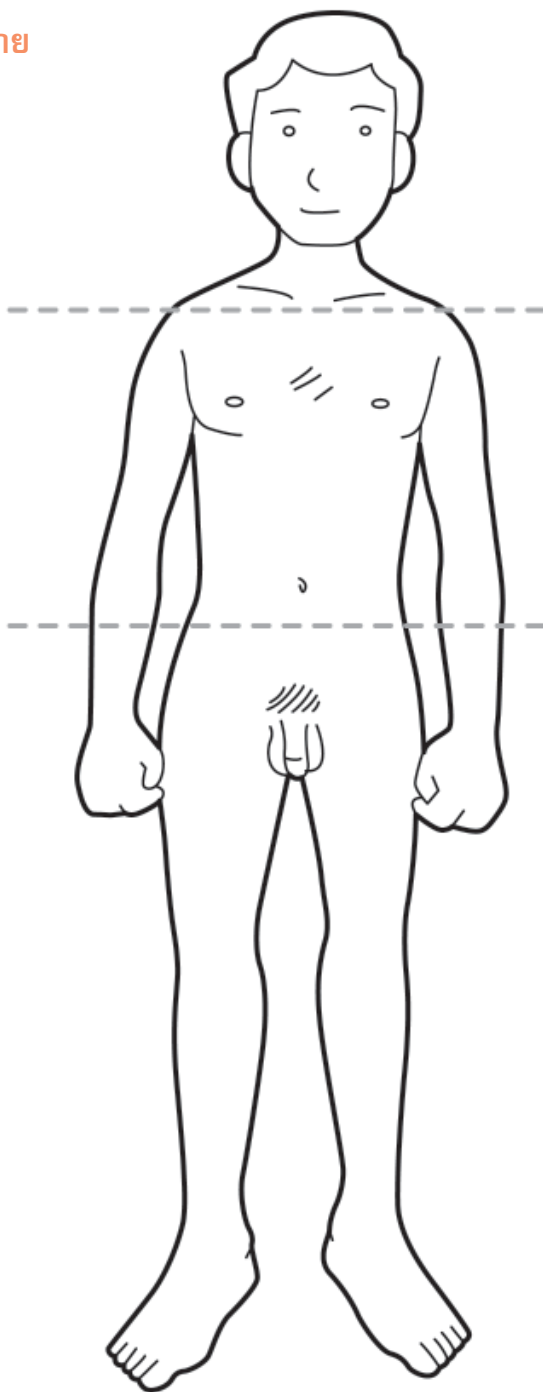
เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย

(ข้อมูลจาก www.teenpath.net)

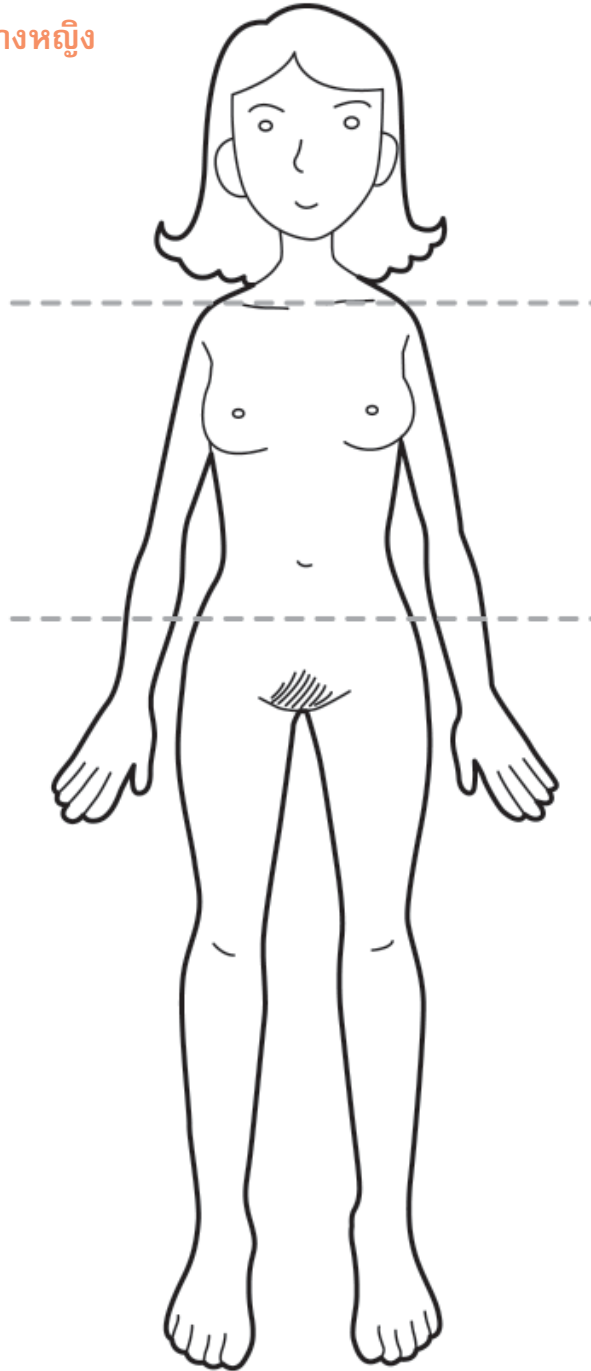
- เวลาอาบน้ำ ให้ฟอกสบู่บริเวณอวัยวะเพศเหมือนกับส่วนอื่นๆ ของร่างกายเป็นประจำทุกวัน
- ซี่เปียก เป็นส่วนผสมของเซลล์ที่ตายแล้วและมูกเมือกซึ่งมักจะติดอยู่บริเวณคอคอดใต้ผิวหนังองคชาติและเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ดังนั้น จึงควรทำความสะอาดด้วยการดึงหนังหุ้มองคชาติให้ร่นขึ้นมาถึงคอคอดและใช้สบู่ถูให้ครบซี่เปียกหลุดออกและล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือจะทำความสะอาดไปพร้อมกับการอาบน้ำทุกครั้งก็ได้
- การรูดหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นลงบ่อยๆ เพื่อทำความสะอาดส่วนคอคอดนี้ จะช่วยให้คนที่หนังหุ้มปลายเล็ก สามารถลดปัญหาการเจ็บเวลาที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่ (จนอาจทำให้หนังหุ้มปลายฉีกขาด) ได้ การรูดดังกล่าวอาจช่วยได้บ้าง แต่ถ้าช่วยไม่ได้จริงๆ ควรไปพบแพทย์
- การซริบอวัยวะเพศ คือการตัดส่วนของหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศออกทั้งหมด ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาการเจ็บให้กับคนที่หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไม่เปิดเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว และยังช่วยในเรื่องการทำความสะอาดอวัยวะเพศได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ฉะนั้นถ้าหากมีปัญหาเกี่ยวกับหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไม่เปิดหรือค่อนข้างตึงมากๆ หรือสนใจซริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศควรปรึกษาแพทย์และให้แพทย์เป็นผู้ทำให้มากกว่า

เกือบครึ่งหนึ่งของชายหนุ่มทั่วโลก จะได้รับการซริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศมาแล้วตามหลักความเชื่อทางศาสนา เช่น เด็กชายชาวยิวและมุสลิมจะได้รับการซริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศตั้งแต่วัยเด็ก ๆ วิธีการนี้ไม่ทำให้เกิดความแตกต่างในเรื่องความสามารถของผู้ชายในการให้หรือรับความสุขทางเพศเลย

ภาพวาดโครงร่างชาย



ภาพวาดโครงร่างหญิง





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

ประกาศรับเพื่อนใหม่

สาระสำคัญ

“เพื่อน” มีบทบาทสำคัญตลอดชีวิตของเราโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น การพัฒนาความสัมพันธ์ให้เกิดมิตรภาพและรักษาความเป็นเพื่อนให้คงอยู่และแน่นแฟ้นขึ้นนั้นเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวเข้าหากันโดยเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมแบ่งปัน ไม่เอาเปรียบกัน รวมทั้งการเคารพตัวตนของกันและกัน

จุดประสงค์

๑. อธิบายคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่คนส่วนใหญ่อยากเป็นเพื่อนด้วย
๒. บอกวิธีการในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ อย่างน้อย ๓ วิธี



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นตัวอย่าง “ประกาศรับเพื่อนใหม่”
๒. ใบประเมิน “เพื่อนใหม่”
๓. กระดาษฟลิปชาร์ตตัดครึ่ง
๔. กระดาษกาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามผู้เรียน ดังนี้ (๒ นาที)
 - แต่ละคนมีเพื่อนสนิทหรือไม่
 - สิ่งที่เราชอบในตัวเพื่อนสนิทของเราคืออะไร
 - คิดว่าเพื่อนสนิทของเราชอบอะไรในตัวเรา
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมติดแผ่นตัวอย่าง “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ไว้บนกระดาน และอธิบายว่ากิจกรรมที่จะเรียนรู้ในวันนี้ เป็นการช่วยกันค้นหา “คุณลักษณะสำคัญของเพื่อนที่เราอยากได้” จากนั้น เมื่อได้คุณลักษณะของเพื่อนที่ต้องการแล้ว ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดทำโปสเตอร์ เพื่อประกาศหาเพื่อนที่จะมาเป็น “เพื่อนใหม่” (๒ นาที)
๓. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน โดยให้มีกลุ่มหญิงล้วน ๑ กลุ่ม และกลุ่มชายล้วน ๑ กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้คละเพศ จากนั้นแจกกระดาษฟลิปชาร์ตตัดครึ่งให้กลุ่มละ ๑ แผ่น พร้อมปากกา ปล่อยให้เวลาแต่ละกลุ่มระดมความเห็นและเขียนประกาศรับสมัครเพื่อนใหม่ (๑๐ นาที)
๔. เมื่อหมดเวลา ให้ทุกกลุ่มนำไปประกาศของกลุ่มไปติดไว้ที่หน้าห้อง และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มอ่านข้อความบนโปสเตอร์ให้กลุ่มใหญ่ฟัง
๕. ระหว่างที่แต่ละกลุ่มนำเสนอให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดบันทึกคุณลักษณะที่ตรงกันของทุกกลุ่ม และสังเกตความแตกต่าง ความเหมือนระหว่างกลุ่มหญิงล้วน ชายล้วน และกลุ่มคละเพศ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนกับผู้เรียน
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิด เพื่อแลกเปลี่ยนความเห็นหลังจากทุกกลุ่มนำเสนอ (๑๐ นาที)



คำถามชวนคิด

- มีคุณลักษณะข้อใดบ้างที่ทุกกลุ่มต้องการเหมือนกันหรือคล้ายกัน (เขียนแยกไว้บนกระดาน)
- คุณลักษณะที่คนส่วนใหญ่ต้องการจากเพื่อน คิดว่าหาได้ยากหรือง่ายในคนๆ หนึ่ง เพราะอะไร
- คุณลักษณะที่ทุกกลุ่มต้องการให้เพื่อนคนใหม่มีนั้น เป็นคุณลักษณะที่สามารถสร้างขึ้นได้หรือไม่อย่างไร
- คิดว่าตัวเราเองสามารถทำตัวให้เป็นคนที่มีคุณลักษณะตามที่ประกาศไว้ได้ง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด

๗. หลังจากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบประเมิน “เพื่อนใหม่” ให้ผู้เรียนทุกคน พร้อมทั้งอธิบายว่าให้ทุกคนตอบคำถามในแบบประเมิน (๓ นาที)

๘. เมื่อตอบเสร็จ ให้ทุกคนส่งแบบประเมินคืน จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้ ดังนี้

- เพื่อนมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตเรามากโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นธรรมชาติของวัยรุ่นทุกคนที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม
- คุณลักษณะพื้นฐานของการเป็นเพื่อนที่ทุกคนอยากได้ เป็นทักษะที่เราสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง
- การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการรู้จัก “ให้” และ “รับ” จึงจะทำให้สัมพันธ์ภาพนั้นเป็นไปได้ดี เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการของตนเอง ความคาดหวังที่เรามีต่อผู้อื่น และที่ผู้อื่นมีต่อเรา การเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นและการทำให้ผู้อื่นยอมรับตนเอง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรระมัดระวังบรรยากาศการพูดคุย อภิปรายที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้เรียนบางคนที่กำลังมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อน เพราะอาจทำให้ผู้นั้นเสียความมั่นใจมากขึ้น
- หากคุณลักษณะของกลุ่มหญิงล้วน ชายล้วน มุ่งไปที่ลักษณะที่ต้องการจากเพื่อนเพศเดียวกัน อาจสะท้อนว่าผู้เรียนไม่ได้คิดถึงการมีเพื่อนต่างเพศ ควรชี้ให้เห็นว่า แม้จะต่างเพศกัน แต่เราก็สามารถเป็นเพื่อนกันได้ เพราะคุณสมบัติร่วมของความเป็นเพื่อนนั้นมีอยู่ในทุกเพศ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- ☑ นักเรียนจะปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องใด เพื่อให้สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน เป็นไปด้วยดี
- ☑ หากเพื่อนที่เราคบอยู่ในปัจจุบันมีนิสัยบางอย่างที่เราไม่ชอบ เราจะทำอย่างไร



“ประกาศรับเพื่อนใหม่”

ถ้าคุณเป็นคนแบบนี้



- XXX
- XXX
- XXX
- XXX

อย่าช้า...ติดต่อ xxxxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



ใบประเมินเพื่อนใหม่

- ฉันมีคุณสมบัติข้อใดบ้างที่ตรงกับ “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ที่ฉันเห็นในวันนี้

.....
.....

- สำหรับฉัน สามสิ่งที่สำคัญสำหรับความเป็นเพื่อน คือ

๑.....
๒.....
๓.....

- มีคุณสมบัติความเป็นเพื่อนข้อใดบ้าง ที่ฉันคิดว่า ฉันอยากให้ตัวเองมี หรือมีมากขึ้น

.....
.....



แผนการเรียนรู้ที่ ๔

เรื่องของชิตชนก

สาระสำคัญ

เราควรเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความเคารพ และไม่ควรแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า เสียความรู้สึก หรือก่อให้เกิดความเข้าใจผิดกับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ หากตระหนักว่าตนได้กระทำการดังกล่าว ต้องกล้าหาญที่จะขอโทษและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำในทำนองเดียวกัน หากมีผู้ปฏิบัติเช่นนั้นต่อเรา ก็ต้องกล้าบอกถึงความไม่พอใจ และพร้อมให้อภัยหากอีกฝ่ายหนึ่งขอโทษหรือแสดงความรับผิดชอบ



จุดประสงค์

๑. บอกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นได้
๒. ระบุวิธีการแสดงความรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหาย เสียใจ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี กระดาษขาว
๓. แผ่นกรณีศึกษา “เรื่องของชิตชนก”



กรณีศึกษา

เรื่องของชิตชนก

ชิตชนกทำกระเป๋าต๋างค้หายในห้องเรียน สุกมล เพื่อนของเธอบอกเธอว่า อุทิศเป็นคนสุดท้ยที่อยูในห้องเรียนและน้องอยูใกล้โต๊ะตัวที่ชิตชนกค้คิดว่าเธอลี้มกระเป๋าสต๋างค้ห้งไว้

ชิตชนกจ้ิงไปฟ้องครู โดยบอกว้าเธอค้คิดว่าอุทิศเป็นคนขโมยกระเป๋าสต๋างค้ของเธอ ครูเรียกอุทิศมาถ่ถาม แต่อุทิศปฏิเสธว้าไม่รู้เรื่อง แม้สุกมลจะเป้็นพยานว้าเห็นเขาค้โต๊ะชิตชนก

ครูบอกให้อุทิศกลับไปนอนค้ดแล้วพรุ้งน้จะคุยกันใหม่

วันรุ่งขึ้น ชิตชนกพบว้าเธอลี้มกระเป๋าสต๋างค้ไว้ในเป้ของเธอเอง แต่รู้ลี้กเสียหน้าและอาย รวมห้งก้แล้วครูจะเอาผิดที่เธอสะเพร้ว้า ชิตชนกค้คิดว้าเป้็นความผิดของสุกมลที่ห้าให้อุทิศ

นักเรียนค้คิดว่า

- “อุทิศ” รู้ลี้กอย้างไร และ
- “ชิตชนก” ควรห้าอย้างไร ?

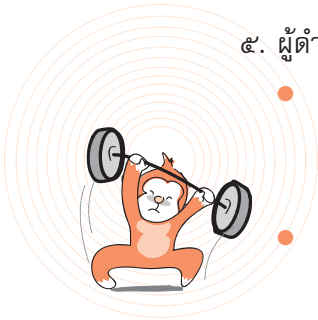
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งผู้เรียนเป้็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน แจกกรณีค้ศึกษา “เรื่องของชิตชนก” ให้อุ่มละ ๑ แผ่น โดยให้อุ่มละกลุ่มแลกเปล้ยนความเห็นและตอบค้ถามลงบนกระต๋าขพลิปชาร์ท (ก. อุทิศก้กำลังรู้ลี้กอย้างไร และ ข. ชิตชนกควรห้าอย้างไร)
๒. ให้อุ่มละกลุ่มย่อย ๑๕ นาที
๓. ขออาสาสมัครนำเสนอ ๑ กลุ่ม จากนั้นถ่ถามกลุ่มอื่่นๆ ให้อุ่มช่วยกันเสนอความค้ดเห็นที่แตกต๋างจากกลุ่มแรก
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้ค้ถามต๋อไปน้ีเพื่อกระตุ้นให้อุ่มเกิดการแลกเปล้ยน



คำถามชวนคิด

- ชิดชนกใช้อะไรเป็นการสรุปว่ากระเป๋าทาย สิ่งที่ใช้นั่นเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น
- ในกรณีของชิดชนก หากไม่มีใครยอมรับผิด ไม่มีใครยอมขอโทษ นักเรียนคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง
- ส่วนใหญ่เวลาที่เราทำผิด และรู้ว่าควรขอโทษ แต่เราลังเลที่จะเอ่ยปากขอโทษ เป็นเพราะเหตุใด
- ถ้านักเรียนเป็นฝ่ายถูกเข้าใจผิดเหมือนอุทิศ และได้รับการขอโทษจากเพื่อน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร



๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

- ความเข้าใจผิดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้แต่การพิจารณาสืบสาวราวเรื่องจำเป็นต้องแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น (ในกรณีของชิดชนก ข้อเท็จจริงคือ “เห็นอุทิศยืนอยู่ที่โต๊ะ” ส่วน “เขาอาจเป็นขโมย” นั่นคือความคิดเห็น)
- ในการฟังเราต้องฝึกแยกแยะคำพูดที่บอกข้อเท็จจริงและความคิดเห็นออกจากกัน เช่น คำว่า “ฉันเห็นเขาทำ” กับ “ฉันคิดว่าเขาทำ” ว่ามีน้ำหนักความน่าเชื่อถือต่างกัน
- คุณสมบัติข้อหนึ่งของการเป็นเพื่อนที่ดี คือ การกล้าพูดคำว่าขอโทษ เพราะเป็นการแสดงความรับผิดชอบคำพูด การกระทำของตน ทำให้เราเป็นคนน่าเชื่อถือ ใ้วางใจได้ ดังนั้น หากเราเข้าใจผิดและกล่าวโทษคนอื่นด้วยคำพูด การกระทำ ก็ต้องกล้ากล่าวขอโทษ เพื่อแสดงความรับผิดชอบ
- คนส่วนใหญ่ที่ทำผิดแล้วไม่ขอโทษ เพราะกลัวเสียหน้า กลัวถูกต่อว่า กลัวจะไม่ได้รับการให้อภัย แต่การไว้เนื้อเชื่อใจเป็นเหมือนการออมทรัพย์ในธนาคาร เราคือธนาคารที่ต้องสั่งสมความไว้เนื้อเชื่อใจจากเพื่อนเราที่ละเล็กละน้อย หากเกิดความผิดพลาดใดๆ ขึ้นมา ตัวเราต้องรีบแก้ไข เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบ และทำให้ความเชื่อมั่นยังคงอยู่ แต่หากเราไม่รับผิดชอบ ย่อมแสดงถึงความไม่ซื่อสัตย์ ไม่ตรงไปตรงมา ยิ่งทำให้ความน่าเชื่อถือเราลดลงไปเรื่อยๆ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

หากมีผู้เรียนที่เห็นใจ “อุทิศ” และแสดงปฏิกิริยาต่อ “ชิตชนก” หรือ “สุกมล” ในเชิงต่อว่าอย่างรุนแรง หรือไม่ยอมยกโทษให้อาจทำให้ผู้เรียนคนอื่นลั้งเล และเห็นว่าควรเลือกวิธีปล่อยให้เรื่องนี้ผ่านไปดีกว่าการแสดงความรักผิดชอบ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ให้เห็นถึงผลที่จะเกิดจากการกระทำทั้งสองแบบว่าแบบไหนจะช่วยให้สามารถดำรงหรือรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้มากกว่าระหว่าง ก) การขอโทษ/ปิดปากเงียบ กับ ข) การให้อภัย/ผูกใจเจ็บ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ กรณีที่นักเรียนได้ยินข่าวว่าเพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มขโมยของเพื่อนรักในกลุ่มไป นักเรียนจะทำอย่างไร
- ☑ ถ้าเพื่อนๆ เข้าใจผิดและไม่พูดกับนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร



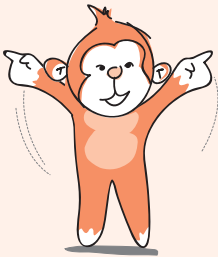


แผนการเรียนรู้ที่ ๕

เบื่อกันบน

สาระสำคัญ

คนเรายังมีความคาดหวังต่อคนที่เรารู้สึกสัมพันธ์ด้วยเสมอ แต่หลายครั้งเราอาจลืมว่าเราก็คาดหวังกับคนอื่น ๆ เหมือนที่คนอื่นคาดหวังต่อเรา ความคาดหวังที่มีต่อกัน อาจไม่ตรงกันเสมอไป ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ การพูดคุย สื่อสารให้เข้าใจถึงความคาดหวังที่มีต่อกัน จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้าหากันได้มากขึ้น และทำให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น



จุดประสงค์

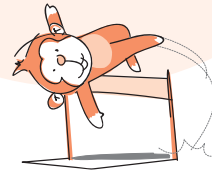
๑. บอกความแตกต่างของความคาดหวังที่มีต่อกันระหว่างความสัมพันธ์แบบเพื่อนกับเพื่อน ครูกับนักเรียน พ่อแม่กับลูก
๒. ระบุปัจจัย ๓ ข้อที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล
๓. บอกวิธีการจัดการที่ตนเองเลือกใช้เพื่อลดความขัดแย้ง

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้เรื่อง “เพื่อนคนบ่น” ว่าเป็นการทำความเข้าใจถึงความคาดหวังของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเราในบทบาทต่าง ๆ เพื่อวิเคราะห์และระบุวิธีจัดการกับความขัดแย้งเมื่อความคาดหวังไม่ตรงกัน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่บทเรียนโดยถามผู้เรียนว่า เรามักถูกใครบ่นบ้าง และถูกบ่นด้วยเรื่องอะไร เขียนคำตอบขึ้นบนกระดาน ใช้เวลาไม่เกิน ๕ นาที
๓. ขออาสาสมัคร ๑ - ๒ คน เล่าสถานการณ์ที่ตัวเองถูกบ่นให้เพื่อนในห้องฟังว่าถูกใครบ่นบ่นเรื่องอะไร (คนละ ๒ นาที)
๔. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม และแบ่งหัวข้อให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ดังนี้ (๑ หัวข้อต่อ ๒ กลุ่ม)
 - เรื่องที่เพื่อนบ่นฉัน
 - เรื่องที่ครูบ่นฉัน
 - เรื่องที่พ่อแม่บ่นฉัน
๕. ให้เวลา ๑๐ นาทีในการแลกเปลี่ยนความเห็นตามหัวข้อที่ได้รับว่า มีเรื่องอะไรบ้างที่ถูกบ่นรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกบ่น และช่วยกันวิเคราะห์หาสาเหตุของการบ่นเรื่องเหล่านั้น รวมถึงวิธีการที่จะไม่ให้ถูกบ่น บันทึกลงกระดาษฟลิปชาร์ต



เรื่องที่ถูกรบ่น	รู้สึกอย่างไร	สาเหตุที่เพื่อน/ครู/พ่อแม่ บ่น	วิธีการจัดการเพื่อไม่ให้ถูกรบ่นอีก



๖. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ (กลุ่มละ ๒ นาที)
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมทวนประเด็นจากทุกกลุ่ม โดยช่วยสรุปให้เห็น ก) เรื่องที่เรามักถูกบ่น ข) ความรู้สึกที่มีเมื่อถูกบ่น ค) สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้คนเหล่านั้นบ่นเรา และ ง) วิธีจัดการที่กลุ่มนำเสนอ จากนั้นชวนแลกเปลี่ยน ตามคำถามต่อไปนี้

คำถามชวนคิด

- เรารู้หรือไม่ว่า เรื่องไหนทำแล้วจะถูกบ่น หากรู้ เหตุใดจึงยังคงทำเรื่องนั้นๆ
- ความคาดหวังของคนรอบข้างที่มีต่อเรา ส่งผลต่อตัวเราอย่างไรบ้าง
- การจัดการกับเรื่องที่ถูกบ่นตามที่แต่ละกลุ่มเสนอมานั้น คิดว่าวิธีใดบ้างที่ช่วยทำให้ทั้งฝ่ายบ่นและฝ่ายถูกบ่นพอใจหรือตกลงกันได้
- หากเราเลือกใช้วิธีละเลยไม่ใส่ใจกับความคาดหวังของผู้ที่บ่นเรา คิดว่าจะส่งผลอย่างไรบ้างต่อความสัมพันธ์ที่มี
- จากกิจกรรมนี้ มีวิธีจัดการอะไรบ้างเมื่อเผชิญกับความขัดแย้ง เพื่อยังคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ได้

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญร่วมกับผู้เรียนในการทำกิจกรรมนี้ และเพิ่มเติมประเด็นต่อไปนี้
 - มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น จึงเป็นธรรมดาที่จะมีความคาดหวังต่อคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย โดยเฉพาะผู้ที่เรามีความสัมพันธ์ใกล้ชิด
 - หากความคาดหวังไม่ได้รับการตอบสนอง อาจกลายเป็นความขัดแย้งและนำไปสู่ความไม่เข้าใจกัน ดังนั้น เราจำเป็นต้องเรียนรู้ความคาดหวังของตนเองที่มีต่อคนอื่น และของคนอื่นที่มีต่อเรา
 - ความคาดหวังที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ย่อมส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและการแสดงออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังโตเป็นผู้ใหญ่ในความรู้สึกของตนเอง แต่ก็ยังเป็นเด็กในสายตาของผู้ใหญ่
 - การหันหน้าพูดคุยเพื่อสื่อสารบอกความต้องการของกันและกัน ความคาดหวังที่มีต่อกัน จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ และช่วยให้หาทางแก้ปัญหาได้มากกว่าการหลบเลี่ยงหรือเพิกเฉย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่กับเด็กที่เน้นให้ผู้อ่อนวัยกว่าเคารพเชื่อฟังและปฏิบัติตาม อาจทำให้ผู้เรียนคิดว่าการพูดคุยกับผู้ใหญ่เป็นเรื่องยาก เพราะผู้ใหญ่จะคิดว่าเด็กเกียจและไม่ยอมฟัง ผู้เรียนอาจจะคิดวิธีจัดการแบบหลบเลี่ยงมากกว่าจะหันหน้าเข้าคุยกัน ครูควรชี้ให้เห็นถึงโอกาสและทำที่ในการสื่อสารที่จะช่วยให้เกิดการยอมรับจากผู้ใหญ่ หรือถามผู้เรียนถึงข้อเสนอหรือประสบการณ์ที่เคยใช้และได้ผล

การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ นักเรียนจะจัดการอย่างไรเมื่อพ่อแม่บ่น
 - ก. ทำใจ เก็บไว้คนเดียว
 - ข. หลบหน้าพ่อแม่
 - ค. หาวิธีการสื่อสารให้พ่อแม่เข้าใจ
 - ง. ทำหูทวนลม ไม่ใส่ใจ
- ☑ หากนักเรียนเป็นพ่อแม่ นักเรียนจะมีวิธีจัดการอย่างไรกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูกโดยไม่ใช้วิธีการบ่น





แผนการเรียนรู้ที่ ๖

หลากหลายแบบ

สาระสำคัญ

การรักเพศเดียวกัน เป็นรสนิยมทางเพศแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือเบี่ยงเบน แต่สังคมบางส่วนยังยึดถือกับการแบ่งเพศตามสรีระ (Sex) คือเพศชาย และเพศหญิง และถือการรักต่างเพศเป็นบรรทัดฐาน และไม่ให้การยอมรับคนที่มีรสนิยมทางเพศที่แตกต่างไป

จุดประสงค์

๑. เข้าใจว่ารสนิยมทางเพศมีความหลากหลาย และเป็นเรื่องส่วนบุคคล
๒. ตระหนักถึงความแตกต่างของเพศสรีระ (Sex) และเพศสภาพหรือบทบาททางเพศ (Gender) ที่กำหนดโดยสังคม

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. บัตรบทบาทสมมติ ๔ ใบ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่ากิจกรรมหลากหลายแบบ เป็นการเรียนรู้เรื่องรสนิยมทางเพศที่หลากหลาย
๒. จากนั้นขออาสาสมัคร ๔ คน ผู้ชาย ๑ คน ผู้หญิง ๓ คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ และให้ผู้เรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์พร้อมทั้งเตรียมแสดงความคิดเห็นหลังจากได้ชม
๓. แจกบัตรบทบาทสมมติให้อาสาสมัครทั้ง ๔ คน ให้อาสาสมัครอ่านบทและเตรียมตัว ๓ นาที
๔. ก่อนเริ่มแสดง ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านบทนำของเรื่องให้ผู้เรียนทั้งห้องฟัง จากนั้นให้อาสาสมัครออกมาแสดงทีละคู่
๕. หลังจากแสดงจบทั้ง ๒ คู่ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามความรู้สึกของผู้แสดงว่ารู้สึกอย่างไร
๖. จากนั้น แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่มย่อย โดย ๓ กลุ่มแรก ให้แลกเปลี่ยนเรื่อง อ้อ - แก้ว ส่วน ๓ กลุ่มหลังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องของหนุ่ม-สาว โดยให้ตอบคำถามต่อไปนี้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (๑๐ นาที)

กลุ่ม “อ้อ - แก้ว” (๓ กลุ่ม)

- ถ้าเราเป็นอ้อ จะบอกความจริงให้แก้วรู้หรือไม่ เพราะอะไร
- ถ้าเราเป็นแก้ว จะรู้สึกอย่างไร
- คิดว่าแก้วควรจะทำปฏิกิริยากับอ้ออย่างไร

กลุ่ม “หนุ่ม - สาว” (๓ กลุ่ม)

- ถ้าเราเป็นหนุ่ม จะเปิดเผยให้สาวรู้หรือไม่ว่าเรารักเพศเดียวกัน
- ถ้าเราเป็นสาว เราจะรู้สึกอย่างไร
- คิดว่าสาวควรจะทำปฏิกิริยากับหนุ่มอย่างไร

๗. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความคิดเห็นต่อกลุ่มใหญ่ (กลุ่มละ ๒ นาที)



๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- คิดว่าคนที่มีพฤติกรรมเหมือน “อ้อ” (หญิงรักหญิง) และ “หนุ่ม” (ชายรักชาย) เป็นคนปกติหรือไม่ เพราะอะไร
- ถ้า “อ้อ” และ “หนุ่ม” เป็นเพื่อนเรา เราจะยังคบทั้งสองคนหรือไม่ หากรู้ว่าทั้งสองคนเป็นคนรักเพศเดียวกัน เพราะอะไร
- ทั้ง “อ้อ” และ “หนุ่ม” ควรแสดงตัวตนทางเพศที่แท้จริงให้เพื่อน ครอบครัว และคนรอบข้างรับรู้หรือไม่ เพราะอะไร คิดว่าคนที่อยู่ในครอบครัวและเพื่อนๆ จะยอมรับรสนิยมทางเพศของทั้งสองคนได้หรือไม่ เพราะอะไร
- นักเรียนคิดว่าในปัจจุบัน คนรักเพศเดียวกันได้รับการปฏิบัติจากคนรอบข้างและสังคมอย่างไร

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้ และเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องความหมายของเพศสรีระ บทบาททางเพศ และอัตลักษณ์ทางเพศ

- การแบ่งเพศที่เห็นโดยส่วนใหญ่เป็นการแบ่งตามสรีระ ซึ่งเป็นการแบ่งโดยดูจากอวัยวะที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด แบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง นอกจากนั้นสังคมยังมีการกำหนดบทบาททางเพศขึ้น ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกันไปตามความคาดหวังและวัฒนธรรมของแต่ละสังคม
- ในความเป็นจริง แม้คนส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง และเพศชาย แต่รสนิยมทางเพศมีความหลากหลายมากกว่านั้น เราจะพบว่าในสังคมมีทั้งคนที่รักคนต่างเพศ (Heterosexual) คนรักเพศเดียวกัน (Homosexual) และคนที่รักได้ทั้งสองเพศ (Bisexual) รสนิยมทางเพศแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ไม่ต่างจากการเลือกกินอาหาร ซึ่งแต่ละคนก็มีความชอบต่างกันไป แม้จะชอบกินกล้วยเดี่ยวเหมือนกัน แต่บางคนก็ชอบกินเส้นเล็ก ขณะที่หลายๆ คนกินแต่เส้นใหญ่ เป็นต้น
- รสนิยมทางเพศเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่สามารถใช้วัดความเป็นคนดีหรือไม่ดี การยอมรับตัวตนทางเพศของแต่ละคน เป็นพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข



- ในแต่ละสังคม มีกฎ ข้อห้าม การอนุญาตให้คนแสดงตัวตนทางเพศที่แท้จริงต่างกันไป บางประเทศถือว่าเป็นเรื่องถูกกฎหมายที่คนรักเพศเดียวกันจะแต่งงานกัน แต่มีอีกหลายประเทศยังไม่ยอมรับ ขณะที่หลายประเทศถึงกับแสดงอาการรังเกียจเพราะเชื่อว่าคนรักเพศเดียวกันเป็นคนผิดปกติ จึงทำให้คนเป็นจำนวนมากไม่กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องระมัดระวังในการชวนคุย เพราะอาจมีผู้เรียนที่เป็นคนรักเพศเดียวกัน ในขณะที่ผู้เรียนบางส่วนอาจมีความเชื่อว่า คนเราควรมีคนรักที่ต่างเพศเท่านั้น ผู้ดำเนินการจึงควรย้ำกติกาและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดบรรยากาศอึดอัด หรือล้อเลียนในเรื่องนี้

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ หากนักเรียนรู้ว่าเพื่อนสนิทของนักเรียนเป็นคนรักเพศเดียวกัน นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. คบเหมือนเดิม เพราะ.....
 - ข. เลิกคบ เพราะ.....
 - ค. ล้อเลียน เพราะ.....
 - ง. แนะนำให้ไปหาหมอรักษา เพราะ.....
- ☑ ถ้านักเรียนรู้สึกชอบคนเพศเดียวกัน นักเรียนจะกล้าเปิดเผยหรือไม่ เพราะเหตุใด





ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

เพศสรีระ (Sex)

หมายถึง สิ่งที่เราบ่งบอกว่าเราเกิดมาเป็นหญิง หรือชาย โดยดูจากโครโมโซม ฮอร์โมน และอวัยวะของระบบสืบพันธุ์ในร่างกายในตอนแรกคลอด ดังนั้น เพศสรีระจึงเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด

เพศสภาพ (Gender)

หมายถึง บทบาทความเป็นหญิง ความเป็นชาย ซึ่งถูกกำหนดขึ้นตามความคาดหวังของสังคม เช่น เป็นผู้ชายต้องเข้มแข็ง ผู้หญิงต้องอ่อนหวาน ทั้งนี้ เพศสภาพ เปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไขภายนอก โดยอาจเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย และยังคงแตกต่างกันไปในแต่ละสังคมและวัฒนธรรม

อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender Identity)

หมายถึง สำนักทางเพศที่แต่ละคนรู้สึกต่อตนเอง เช่น บางคนเกิดมามีเพศสรีระเป็นชาย แต่กลับรู้สึกในใจเสมอว่าตนเองเป็นผู้หญิง เป็นต้น



บัตรบทบาทสมมติ



● บทนำสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านก่อนจะเริ่มแสดง

คู่อ้อ-แก้ว

อ้อกับแก้ว เป็นเพื่อนหญิงที่สนิทกัน วันนี้ อ้อมาหาแก้วที่บ้าน บอกว่ามีเรื่องจะคุยด้วย

คู่หนุ่ม-สาว

หนุ่มเป็นผู้ชาย และสนิทกับสาวมาก หนุ่มมีเรื่องส่วนตัวที่ยากบอกให้สาวรู้ วันนี้ สาวขอเบอร์ที่บ้านหนุ่ม บอกว่าจะโทรไปคุยด้วยตอนค่ำๆ

บทบาทของ “อ้อ”

อ้อเป็นเพื่อนสนิทของแก้ว อ้อรู้ดีว่าตัวเองรักแก้วแบบแฟน ไม่ใช่แบบเพื่อน อ้อไม่ยอมปิดบังแก้วอีกต่อไปแล้ว จึงอยากสารภาพความรู้สึก และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้แก้วรู้ วันนี้ อ้อตั้งใจจะไปหาแก้วที่บ้านเพื่อบอกความจริง

บทบาทของ “แก้ว”

แก้วเป็นเพื่อนกับอ้อ ทั้งคู่สนิทกันมาก แก้วรู้ว่าอ้อรักแก้วมากกว่าเพื่อนคนอื่นๆ และแก้วก็พอใจที่ได้เป็นเพื่อนอ้อ ทั้งยังบอกอ้อว่าอยากมีแฟนที่คอยดูแล ตามใจแบบที่อ้อทำให้แก้ว วันนี้ อ้อบอกไว้ล่วงหน้าแล้วว่าจะมาหาแก้วที่บ้าน

บทบาทของ “สาว”

สาวเป็นวัยรุ่นหน้าตาดี มีผู้ชายมาสนใจหลายคน แต่สาวรู้ดีว่าตัวเองรักหนุ่มซึ่งเป็นเพื่อนสนิทมานานแล้ว สาวตัดสินใจว่าจะเปิดเผยความรู้สึกให้หนุ่มรู้ จึงขอเบอร์โทรศัพท์ที่บ้านหนุ่ม และบอกว่ามีเรื่องสำคัญคืนนี้จะโทรไปคุยด้วย

บทบาทของ “หนุ่ม”

หนุ่มเป็นคนเรียบร้อย หน้าตาดี ใครๆ ก็ชอบล้อว่าหนุ่มเป็นแฟนกับสาว เพราะเห็นทั้งคู่สนิทกันมากและไปไหนมาไหนด้วยกันเสมอ หนุ่มรู้ดีว่าตัวเองชอบผู้ชายแต่ไม่เคยบอกให้ใครรู้ หนุ่มกำลังคิดอยู่ว่าจะบอกความจริงให้สาวรู้ว่าตัวเองชอบผู้ชาย



แผนการเรียนรู้ที่ ๓

อยู่ร่วมกัน...ฉันกับเธอ

สาระสำคัญ

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย แต่ไม่ปรากฏอาการใดๆ และยังคงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยังสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อได้ แต่การมีข้อมูลที่ไม่รอบด้าน ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง และทัศนคติที่มีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีในทางลบ ทำให้เกิดการรังเกียจและเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ

จุดประสงค์

๑. ระบุความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
๒. มั่นใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ โดยเข้าใจว่าการใช้ชีวิตประจำวันไม่สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อได้

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่จำนวนเท่าผู้เรียน
๒. ปากกาเคมี หรือสีเทียน หรือสีเมจิก
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต
๔. กระดาษกาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า เคยได้ยินเรื่องเอดส์มาอย่างไรบ้าง เขียนคำตอบขึ้นกระดาน (๕ นาที)
๒. จากนั้น แจกกระดาษเอสี่ให้ทุกคน พร้อมทั้งบอกให้วาดภาพคนที่เรารักมากที่สุดในชีวิต ๑ คน พร้อมระบุในภาพว่าเป็นใครหรือมีความสัมพันธ์กับเราอย่างไร ให้เวลา ๕ นาที
๓. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕-๗ คน ให้แลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้ และเขียนคำตอบของกลุ่มลงในกระดาษฟลิปชาร์ท
 - ถ้าพบว่าคนในภาพติดเชื้อเอชไอวี เราจะรู้สึกอย่างไร
 - ความสัมพันธ์ที่มี จะเปลี่ยนไปหรือไม่ อย่างไร
 - เมื่อรู้เรื่องการติดเชื้อของคนนั้นแล้ว เรามีความกังวลใจหรือไม่ เรื่องอะไรบ้าง
๔. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอ กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปคำตอบของทุกกลุ่มเพื่อให้เห็นในประเด็นต่อไปนี้
 - **ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และลักษณะความสัมพันธ์หลังจากที่รู้ว่าคนที่เรารักติดเชื้อ และชวนคุยดังนี้**

คำถามชวนคิด

- คิดว่าคนๆ นั้นรู้สึกอย่างไร และคิดว่าเขาอยากให้เราปฏิบัติกับเขาอย่างไร
- หากเราปฏิบัติกับคนๆ นั้นไม่เหมือนเดิม คิดว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร
- ถ้าเราพบว่าตัวเองมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในตัว เราจะรู้สึกอย่างไร และอยากให้คนอื่นปฏิบัติกับเราอย่างไร



- ความกังวลใจที่ผู้เรียนมี เกี่ยวกับการที่คนที่รักติดเชื้อเอชไอวี และชวนคุย ดังนี้

คำถามชวนคิด

- คิดว่าคนที่ติดเชื้อ จะมีความกังวลในเรื่องอะไรบ้าง
- เมื่อเปรียบเทียบความกังวลของตัวเรากับของคนที่เรารักแล้ว มีข้อสังเกตอย่างไรบ้าง
- จะมีวิธีการจัดการความกังวลอย่างไรบ้าง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรตอบคำถาม ในกรณีที่ผู้เรียนมีความกังวลในเรื่องการติดต่อ และให้ความมั่นใจว่า ในการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกัน ไม่สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อเอชไอวีได้

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต่างจากผู้ป่วยเอดส์ ผู้ติดเชื้อเป็นผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีในร่างกาย ไม่มีอาการแสดง และยังสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตัวกับผู้ติดเชื้อให้แตกต่างจากคนอื่น
- ในประเทศไทยคนส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ ๘๐ ติดเชื้อเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน มีบางส่วนติดจากการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และมีเด็ก ๆ จำนวนหนึ่งที่ติดเชื้อจากแม่ที่มีเชื้อตั้งแต่คลอด นอกจากนี้แล้ว ยังไม่เคยปรากฏว่ามีใครติดเชื้อจากการอยู่บ้านเดียวกัน กินข้าว ดื่มน้ำ พุดคุย หรือใช้ชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อเลย
- สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ติดเชื้อมีสุขภาพที่แข็งแรงคือ ความเข้าใจและการเปิดโอกาสให้เขาได้ใช้ชีวิตตามปกติเช่นคนอื่น
- ปัจจุบัน ยังมีความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี ทำให้เกิดความคิดรังเกียจผู้ติดเชื้อรวมถึงคนในครอบครัว ดังนั้น การจะเปลี่ยนความเชื่อที่ผิดๆ ได้ เราจำเป็นต้องมีความรู้ ข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน ซึ่งเราสามารถหาข้อมูล และขอความรู้ได้จากหน่วยงานที่ทำงานเรื่องเอดส์ หรือหน่วยงานสุขภาพที่อยู่ในชุมชน



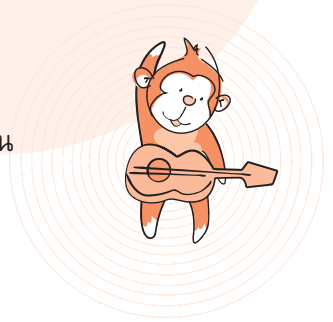


ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรทบทวนเรื่องปัจจัยที่ใช้ในการประเมินความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี หรือที่เรียกโดยย่อว่า QQR โดยพิจารณา ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ที่อยู่ของเชื้อ (Source) ปริมาณและคุณภาพของเชื้อ (Quality and Quantity) และช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission) เพื่อเตรียมตัวหากต้องอธิบายเรื่องช่องทางการติดต่อของเชื้อ เอชไอวีให้ผู้เรียนเข้าใจ
- ควรเตรียมข้อมูลล่วงหน้าว่ามีหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้ติดเชื้อซึ่งอยู่ในชุมชนของผู้เรียนอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นข้อมูลแก่ผู้เรียนสำหรับการขอคำปรึกษา

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- ☑ ถ้ารู้ว่าเพื่อนในห้องติดเชื้อเอชไอวี นักเรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไร

- ทำตัวปกติ เหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ
- ให้กำลังใจ แม้เขาไม่ได้แสดงออกว่าต้องการ
- อยู่ห่างๆ เพราะอาจทำให้ติดเชื้อได้
- บอกเพื่อนๆ ในกลุ่มให้รู้ เพื่อระวังตัว

- ☑ นักเรียนมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีจากพฤติกรรมเหล่านี้หรือไม่

- | | | |
|---|-----------|--------------|
| ● เล่นกีฬา กับเพื่อนที่ติดเชื้อ | ○ มีโอกาส | ○ ไม่มีโอกาส |
| ● ต้มน้ำแกวเดียวกันกับเพื่อนที่ติดเชื้อ | ○ มีโอกาส | ○ ไม่มีโอกาส |
| ● นั่งติดกันกับเพื่อนที่ติดเชื้อ | ○ มีโอกาส | ○ ไม่มีโอกาส |
| ● จับมือเพื่อนที่ติดเชื้อ | ○ มีโอกาส | ○ ไม่มีโอกาส |



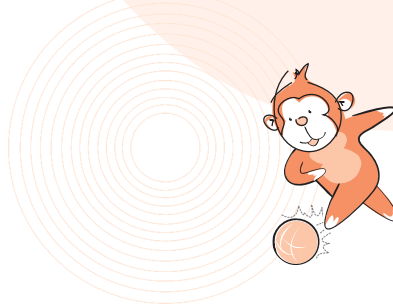
ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ

การที่คนจะรับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายได้ ต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัย ดังนี้

๑. แหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Source) เชื้อเอชไอวีจะอยู่ในคนเท่านั้น โดยจะเกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว ซึ่งอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่าง เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำนมแม่
๒. ปริมาณและคุณภาพของเชื้อ (Quantity and Quality) ต้องมีจำนวนเชื้อเอชไอวีในปริมาณที่มากพอ เชื้อต้องมีคุณภาพพอ กล่าวคือ เชื้อเอชไอวีไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้ สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย กระเพาะอาหาร สภาพอากาศร้อน ความแห้ง น้ยาต่างๆ
๓. ช่องทางการติดต่อ (Route of transmission) เชื้อเอชไอวีจะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่ติดเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง เชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดของผู้ที่รับเชื้อ โดยผ่านการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และจากแม่สู่ลูก

เอกสารอ้างอิง

สมวงศ์ อุไรวัฒนา. “เอตส์ เข้าใจได้ไม่ยาก” ๒๐ ปีที่รู้จักกัน: เรื่องเล่าและบทเรียนการทำงานเอตส์ กรุงเทพฯ: ดอกเบญจ, ๒๕๔๘. หน้า ๑๐-๒๑.





แผนการเรียนรู้ที่ ๘

ไม่มี ไม่เท่

สาระสำคัญ

ความต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ด้วยการทำอะไรที่เหมือนๆ กัน รวมทั้งความรู้สึกต้องการตามแฟชั่น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ในช่วงวัยรุ่น แต่ขณะเดียวกันวัยรุ่นก็ควรเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสร้างการยอมรับจากเพื่อนโดยไม่ใช้เพียงวัตถุเป็นตัวแทนการเป็นพวกเดียวกันเท่านั้น นอกจากนี้ วัยรุ่นยังควรเท่าทันเรื่องแฟชั่นว่าเป็นกระแสนิยมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพยายามตามกระแสโดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง

จุดประสงค์

๑. บอกความหมายของ “แฟชั่น” และ “กระแสนิยม” และผลกระทบที่มีต่อวัยรุ่นได้
๒. ระบุวิธีการสร้างการยอมรับจากเพื่อน โดยไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตัวเหมือนกัน
๓. ยกตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบ “การเท่าทัน” กระแสแฟชั่น และ “การทำตามกระแส”

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. “ของฮิต” ในอดีตของแต่ละคน
๒. แผ่นกิจกรรม “ความเข้าใจของแม่”



การเตรียมการ

- ผู้ดำเนินการแจ้งล่วงหน้าเพื่อให้ผู้เรียนเตรียมหน้า “ของฮิต” มาในวันที่เรียนกิจกรรมนี้ โดยย้ำให้เลือกของที่เคยชอบในอดีต แต่ปัจจุบันไม่ชอบหรือไม่ใช้แล้ว
- เตรียมแผ่นกิจกรรมเท่าจำนวนผู้เรียน หรือหากไม่ถ่ายเอกสาร ให้เขียน “ความในใจของแม่” พร้อมคำถาม ลงบนกระดาษชาร์ทขนาดใหญ่ เพื่อติดไว้หน้าห้อง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ก. กิจกรรม “ของฮิตในอดีต”

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอให้แต่ละคนนำ “ของฮิตในอดีต” มาจัดแสดงรวมกันไว้ที่หน้าห้อง
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มหยิบของชิ้นมา ๑-๒ ชิ้น โดยอาจเลือกชิ้นที่ซ้ากันมากที่สุด ชิ้นที่แตกต่างจากชิ้นอื่นๆ ชิ้นมา และถามเจ้าของว่า
 - ได้ของชิ้นนั้นมาได้อย่างไร
 - รู้สึกอย่างไรที่ตัวเรามีของชิ้นนั้น ในช่วงที่ของดังกล่าวเป็นที่นิยมในช่วงเวลานั้น
 - มีเหตุการณ์ประทับใจอะไรเกี่ยวกับของชิ้นนี้บ้าง
๓. ถามผู้เรียนว่าสนใจหรืออยากรู้ความเป็นมาของของชิ้นใดอีกบ้าง (ใช้เวลาคุยอีกประมาณ ๒-๓ ชิ้น) ผู้ดำเนินกิจกรรมถามตามคำถามในข้อ ๒
๔. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนกลุ่มใหญ่คุย ดังนี้



คำถามชวนคิด

- ในช่วงนั้น กลุ่มเพื่อนของเรา ทุกคนมีของฮิตนั้นหรือไม่
- ของฮิตนั้นเป็นของแบบเดียวกันทั้งกลุ่มหรือไม่
- รู้สึกอย่างไรกับเพื่อนที่ไม่มีของดังกล่าวในช่วงนั้น
- ถ้าเราเป็นฝ่ายไม่มีของฮิต ในขณะที่เพื่อนๆ มี เราจะรู้สึกอย่างไร
- ของฮิตเหล่านั้นยังคงเป็นของฮิตในตอนนี้อะไรสำหรับเราหรือไม่ เพราะอะไร
- มีความจำเป็นมากน้อยเพียงใดกับการที่เราต้องมีของฮิตตามยุคสมัยเหมือนเพื่อนในกลุ่ม

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปถึงความรู้สึกอยากมี อยากได้ และพยายามจะมีของที่เป็นที่นิยมในช่วงหนึ่งๆ นั้น เป็นเรื่องของ “กระแสนิยม” เนื่องจากเป็นความนิยมตามกระแส เมื่อเวลาผ่านไป ความนิยมก็จะเปลี่ยนไปด้วย ดังตัวอย่างของผู้เรียนนำมาพูดคุยในวันนี้ กระแสนิยมอาจมีอิทธิพลต่อเราได้ไม่น้อย โดยเปรียบเทียบจากการสะท้อนความรู้สึกของผู้ที่มีของฮิตกับผู้ที่ไม่ใช่ของฮิต ว่ารู้สึกแตกต่างกันอย่างไร

๖. ถามผู้เรียนว่า

- เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะเกิดความรู้สึกภูมิใจ ตีใจกับสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่ “ของฮิตตามยุคสมัย” ถ้าเกิดได้ ขอให้ยกตัวอย่างว่าเป็นเรื่องอะไรบ้าง
- ความรู้สึกต่อเรื่องนั้นๆ จะเปลี่ยนไปหรือหมดไปได้หรือไม่ และเปลี่ยนแปลงได้ช้าหรือเร็วกว่า เมื่อเทียบกับความภูมิใจที่ได้มีของฮิตแบบที่เพื่อนมี

ข. กิจกรรม “ความในใจของแม่”

๗. แจกแผ่นกิจกรรม “ความในใจของแม่” ให้ผู้เรียนทุกคน บอกให้ทุกคนอ่านเรื่อง และตอบคำถามในแผ่นกิจกรรมโดยไม่ต้องลงชื่อ แต่ให้ระบุเพศ ให้เวลา ๕ นาที

๘. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแผ่นกิจกรรมคืนจากผู้เรียนทุกคน และขออาสาสมัคร ๓ คนช่วยกันนับคำตอบ โดยแยกตามเพศ และความคิดเห็น และเขียนคะแนนขึ้นกระดาน ดังตัวอย่าง

ผู้ตอบ	เห็นด้วยกับ		
	แม่	น้อง	รวม
ผู้หญิง			
ผู้ชาย			
รวม			



๙. ขอฟังเหตุผลจากทั้งกลุ่มที่เห็นด้วยกับแม่ และกลุ่มที่เห็นด้วยกับน้อง

๑๐. ผู้ดำเนินการชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนตามประเด็นดังนี้

คำถามชวนคิด

- มีความรู้สึกอย่างไร ต่อความในใจของแม่
- ใครคิดว่า พ่อหรือแม่ของตัวเอง อาจเคยมีความรู้สึกอย่างนี้เหมือนกัน ขออาสาสมัครเล่าประสบการณ์
- ในกรณีที่คนอยากได้ของเป็นเรา และได้รับความรู้สึกของแม่ เราจะทำอย่างไร
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ไปใช้ได้อย่างไรบ้าง



๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ

- “แพชั่น” กับ “วัยรุ่น” เป็นคำที่คู่กันมาทุกยุคทุกสมัย และนั่นคือเหตุผลที่ทำให้เจ้าของสินค้าต่างๆ สนใจผลิตสินค้าออกมาหลากหลายเพื่อทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่า “นี่คือแพชั่น”
- วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม ขณะเดียวกัน ก็ต้องการมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง วัยรุ่นจึงมักรวมกลุ่มเพื่อสร้างเอกลักษณ์ของกลุ่ม และเป็นช่วงวัยที่มักเป็นไปตามกระแสนิยม และเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกน้อยหน้าหรือแตกต่างจากเพื่อนในกลุ่ม วัยรุ่นส่วนใหญ่จึงต้องพยายามหาสิ่งของต่างๆ ให้เหมือนเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งมักจะมีการเปลี่ยนไปเรื่อยๆ และเปลี่ยนอย่างรวดเร็วตามแพชั่น
- การต้องมี “ของใหม่” เสมอ หมายถึงการเพิ่มรายจ่ายของตนเองและครอบครัว ในขณะที่เรายังหารายได้เองไม่ได้ ซึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อผู้เป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ซึ่งเป็นคนดูแลเรา
- เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้มีมิตรภาพในกลุ่มยังยืนระยะระหว่างการเอื้ออาทรซึ่งกันและกันในกลุ่ม กับการมีข้าวของเครื่องใช้ที่เหมือนกัน ประการแรกย่อมมีความสำคัญกว่า
- แม้สื่อจะมีอิทธิพลสร้างค่านิยมในเรื่องแพชั่น และ “ของฮิต” ได้ แต่หากเรารู้เท่าทัน เราก็สามารถเป็นตัวของเราเองโดยไม่ต้องตามแพชั่น หรือต้องเหมือนเพื่อนในกลุ่ม และเลือกสร้างความสุข และคุณค่าของมิตรภาพให้เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องพึ่งวัตถุ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

หากมีผู้เรียนบางคนที่ไม่มี “ของฮิต” ที่สามารถนำมาได้ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเปลี่ยนเป็นการให้เล่าถึงของชิ้นนั้น หรือของในบ้านมาบอกเล่าแทนได้

การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ถ้านักเรียนเป็นคนเดียวในกลุ่มที่ไม่มีโทรศัพท์มือถือ นักเรียนรู้สึกอย่างไร และจะมีวิธีจัดการอย่างไร
- ☑ ถ้ากลุ่มไม่ยอมรับเพื่อนคนหนึ่งเข้ากลุ่มเพราะเพื่อนคนนั้นไม่ยอมทำตามมติกลุ่ม นักเรียนจะจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร





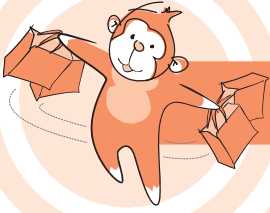
ความในใจของ “แม่”

ลูกสาวคนกลางชอบบรรับร้ออยากมีโน้มนแบบเพื่อบ้านหรือตามอย่างทีเพื่อบเขา มี ตอนนีทำทำอยากได้โทรศัพท์มือถือทีถ่ายรูปได้ อึกแล้ว ทำยังงีหนอลูกถึงจะลด “ความอยากได้” ลงบ้าง จะพูดยังงีให้เขาเข้าใจว่าพ่อแม่ไม่ได้มีสตางค์มาก และการอยากได้โน้มนั้นันไม่จบสิ้น มันหน้าราคาญสำหรับคนที่ไดยิน และหน้าเหนือใจสำหรับคนที่หาเงิน

คุณแม่ลูกสาม

คำถาม

๑. หากเราเป็นพี่ของน้องสาวคนนี้ เราจะเลือกอยู่ข้างน้องสาว หรืออยู่ข้างแม่ เพราะเหตุใด
๒. เราจะม็วิธีพูดอย่างไร เพื่อให้อีกฝ่ายทีเราไม่ได้เข้าข้าง เข้าใจและยอมรับความคิดเห็นและการตัดสินใจของเรา



แผนการเรียนรู้ที่ ๙

ฉันเป็นฉันเอง

สาระสำคัญ

บุคคลแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน และมีความแตกต่างกันไปทั้งเรื่องขนาด รูปร่าง สีผิว ในขณะที่แต่ละสังคมก็มีการนิยามต่อ “ความงาม” แตกต่างกันไป อีกทั้งค่านิยมในเรื่องความสวยงามยังแปรเปลี่ยนไปตามยุคสมัย การเรียนรู้ในเรื่องนี้ จะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจว่าแต่ละคนล้วนมีเอกลักษณ์เฉพาะตน เพื่อนำไปสู่การยอมรับและพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเอง

จุดประสงค์

๑. เข้าใจว่าภาพลักษณ์ที่เป็นกระแสนิยมในสังคม ถูกสร้างขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัย
๒. บอกถึงผลกระทบจากการตัดแปลง เสริมแต่งอวัยวะร่างกาย



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ภาพหญิง ชาย ที่เป็นที่ยชื่นชอบในแต่ละยุคสมัย เช่น ภาพหญิงอ้วนยุคกรีก กะเหรี่ยงคอยาว ผู้หญิงผิวดำ นักกล้าม ดารา-นักร้องสมัยก่อน ดารา-นักร้องปัจจุบัน ฯลฯ
หมายเหตุ ภาพที่จัดไว้ให้เป็นเพียงตัวอย่าง ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถค้นหาภาพจากสื่อต่างๆ เพิ่มเติม โดยเลือกภาพที่สะท้อนค่านิยมต่อภาพลักษณ์บุคคลในสังคม/ชุมชนที่อยู่แต่ละยุคสมัย
๒. กระดาษเอสี่ จำนวนเท่าผู้เรียน
๓. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม



๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่า ต้องการให้ผู้เรียนสำรวจสิ่งที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ของเราแต่ละคน และเราจะทำอย่างไรที่จะพอใจและมั่นใจกับสิ่งที่เราเป็น
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษให้ผู้เรียนทุกคน เพื่อให้วาดภาพอวัยวะในร่างกายส่วนที่ชอบมากที่สุดของตัวเอง พร้อมให้เหตุผลว่า ชอบเพราะอะไร (๕ นาที)
๓. ขออาสาสมัคร ๕ คน ออกมาเล่าภาพที่ตนวาดให้กลุ่มใหญ่ฟัง (คนละ ๒ นาที)
๔. หลังจากอาสาสมัครเล่าครบทั้ง ๕ คน ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนนึกในใจว่า มีอวัยวะส่วนใดในร่างกายบ้างที่เราไม่ชอบหรือไม่พอใจมากที่สุด ให้นึกไว้คนละ ๑ อย่าง
๕. ขออาสาสมัครใหม่ ๕ คนเพื่อเป็นหุ่น และแบ่งผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม จับคู่แต่ละกลุ่มกับหุ่น ๑ ตัว
๖. ให้แต่ละกลุ่มสำรวจดูหุ่นของตัวเอง และให้ช่วยกันบอกส่วนที่ตนเองชื่นชอบมากที่สุด ๑ อย่างในหุ่นแต่ละตัว (ให้เวลา ๑๐ นาที)
๗. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมถามหุ่นแต่ละตัวว่า อวัยวะส่วนที่ตนเองคิดไว้ในใจว่าไม่ชอบคืออะไร และรู้สึกอย่างไรหากเป็นส่วนเดียวกับที่เพื่อนๆ บอกว่าชอบ
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนกลุ่มคุย (๑๐ นาที)
 - รู้สึกอย่างไร เมื่อส่วนที่เราไม่ชอบในตัวเอง แต่คนรอบข้างกลับบอกว่าสวย หรือเป็นปกติสำหรับเขา
 - เมื่อได้ฟังว่าอวัยวะส่วนที่หุ่นไม่ชอบแต่กลับเป็นส่วนที่เพื่อนๆ ชอบ เราคิดอย่างไร
 - ทุกคนมีความรู้สึกที่ไม่ชอบอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายของตัวเอง คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
 - จะทำอย่างไรกับอวัยวะส่วนที่ตนเองรู้สึกไม่ชอบ
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า “ความงาม” เป็นเรื่องรสนิยมส่วนตัว ต่างคน ต่างมุมมอง และนำเสนอภาพที่เตรียมไว้ให้ทุกคนดู โดยชี้ให้เห็นประเด็นความงาม และความนิยมที่มีต่อหญิงชายในแต่ละยุคสมัย แต่ละชนชาติที่มีความเป็นอยู่หรือวัฒนธรรมแตกต่างกัน และชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยน โดยใช้คำถาม ดังนี้ (๑๕ นาที)



คำถามชวนคิด

- สังเกตเห็นความแตกต่างและความเหมือนของรูปร่าง หญิง ในยุคต่างๆ ที่นำมาให้ดูอย่างไรบ้าง
- สิ่งที่ทำให้ให้นิยามของความหล่อ ความสวยในแต่ละยุคสมัย หรือแต่ละชนชาติต่างกันนั้น คืออะไร
- สิ่งที่ถูกกำหนดว่าเป็นความงาม หรือความนิยมในแต่ละยุคสมัย ส่งผลอย่างไรกับคนในสังคมนั้นๆ บ้าง
- คิดว่า มีคนที่สามารถเป็นเหมือนภาพลักษณ์ “ความสวย” “ความหล่อ” ที่สังคมกำหนด มากน้อยอย่างไร
- การพยายามปรับเปลี่ยนตัวเองให้เป็นไปตามภาพลักษณ์ที่สมัยนิยม (หรือสังคม) กำหนด อาจส่งผลกับเราอย่างไรบ้าง

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป โดยถามผู้เรียนว่า ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมวันนี้บ้าง และสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้ (๕ นาที)

- วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายอย่างมากและรวดเร็ว และสนใจกับความสวยความงาม และต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ส่งผลให้วัยรุ่นหลายคนกังวลใจหรือสงสัยกับรูปร่างลักษณะของตนเอง อาจรู้สึกไม่พอใจกับภาพลักษณ์ของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับผู้อื่น
- วัยรุ่นควรตระหนักว่า ความพึงพอใจหรือไม่พอใจรูปลักษณ์ของตนเอง มีอิทธิพลจากค่านิยมของสังคมว่ายุคนี้กำลังนิยมความสวยว่าเป็นอย่างไร ทำให้หลายคนที่มีรูปร่างไม่สอดคล้องตามสมัยนิยมกังวลใจ และหาทางแก้ไขโดยใช้วิธีผิดๆ เช่น การลดน้ำหนักด้วยการกินยา ออกอาหาร หรือการผ่าตัด ดัดแปลงอวัยวะบางส่วน ฯลฯ เพื่อให้ตนเองรู้สึกพึงพอใจที่ได้ปรับภาพลักษณ์ตามสมัยนิยม ทั้งที่ในความเป็นจริง ขนาดและรูปร่างมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักและความสูงของแต่ละคน
- การเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิดทำได้ยาก และต้องลงทุน เสียค่าใช้จ่ายมาก ทั้งยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ และไม่ได้เป็นหลักรับประกันอย่างมั่นคงว่ารูปร่างหน้าตาที่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมจะทำให้เราเป็นที่รัก ชื่นชอบของทุกคน เพราะองค์ประกอบสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีอยู่ที่จิตใจ





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

แม้จะมีเสียงหัวเราะ หรือเห็นเป็นเรื่องตลก เมื่อได้ดูภาพ “ความงาม” ของคนในยุคต่างๆ แต่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่า ภาพที่เราดูตลกนี้ ถือเป็นความงาม เป็นหัวใจคนในยุคนั้น หรือในสังคม/ชุมชนนั้น ว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความแตกต่างทางเชื้อชาติ สีผิว ว่าเป็นเรื่องปกติ

การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เห็นด้วยหรือไม่กับประโยคที่ว่า “เพื่อนเป็นกระจกเงาที่สะท้อนความเป็นตัวเราได้ดี” เพราะอะไร





ตัวแทนความงามแต่ละยุคสมัย แต่ละชนชาติ

สาวยุคกรีก



สาวยุควิกตอเรียน



พระเอกยอดนิยมในปี พ.ศ. ๒๕๑๘



นักร้องยอดนิยมในปัจจุบัน



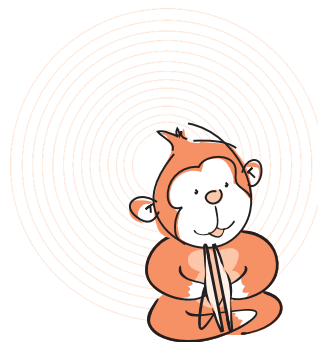
สาวชาวแอฟริกา



สาวชาวกะเหรี่ยง



สาวตัวแทนตะวันตก





ตัวอย่างวัยรุ่นหญิงในยุคปัจจุบัน

วัยรุ่นไทย



วัยรุ่นญี่ปุ่น



วัยรุ่นฝรั่ง



ตัวอย่างวัยรุ่นชายในยุคปัจจุบัน



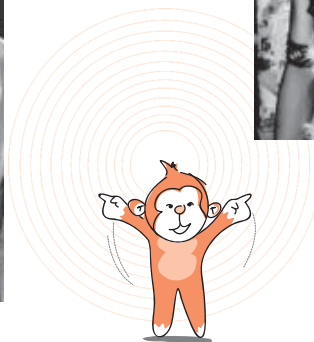
วัยรุ่นไทย



วัยรุ่นญี่ปุ่น



วัยรุ่นฝรั่ง





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

ทำตามสั่ง

สาระสำคัญ

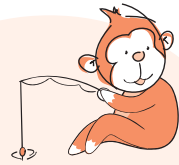
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลควรอยู่บนพื้นฐานของการเคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของแต่ละฝ่าย โดยไม่ใช้อำนาจบีบบังคับและเอาเปรียบกันและกัน

จุดประสงค์

๑. ระบุลักษณะของรูปแบบความสัมพันธ์ที่ไม่เท่าเทียมกัน
๒. บอกวิธีการปฏิบัติต่อผู้อื่นที่แสดงถึงการเคารพซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์ และสื่อ

ไม่มี

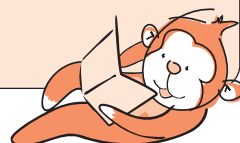


ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามความเห็นจากผู้เรียนถึงความแตกต่างระหว่าง “คน” กับ “(สิ่ง)ของ” ว่ามีอะไรบ้าง ระดมคำตอบขึ้นบนกระดาน และจากนั้นสรุปให้ผู้เรียนเห็นถึงความแตกต่างที่ชัดเจนคือ เรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก ความนึกคิด (๒ นาที)
๒. จากนั้นให้ผู้เรียนจับคู่กัน และตกลงกันในคู่ว่าใครจะเป็นหมายเลข ๑ ใครจะเป็นหมายเลข ๒ โดยหมายเลข ๑ จะเป็น “คน” ส่วนหมายเลข ๒ เป็น “ของ”
๓. อธิบายกติกาว่า ให้ “คน” ออกคำสั่งบอกให้ “ของ” ทำท่าทางหรือทำกิจกรรมอะไรก็ได้ ที่อยู่ภายในห้อง โดย “ของ”ไม่มีสิทธิ์ปฏิเสธ (๕ นาที)
๔. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียน ดังนี้
 - รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้
 - ถามฝ่ายที่เป็น “ของ” ว่าได้รับการปฏิบัติจาก “คน” อย่างไรบ้าง และ “ของ” รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร
 - ถามฝ่ายที่เป็น “คน” ว่าตอนที่ออกคำสั่งให้ “ของ” ทำตาม “คน” รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร
 - หากมีโอกาสรสลับบทบาท ฝ่ายที่เคยเป็น “ของ” จะสั่งให้ฝ่ายที่เคยเป็น “คน” ทำอะไรบ้าง เพราะอะไร
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนวิเคราะห์เปรียบเทียบกิจกรรม “ทำตามสั่ง” กับการปฏิบัติต่อบุคคลที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย โดยใช้แนวคำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- ในชีวิตประจำวัน เราเห็นการปฏิบัติที่คล้ายกับคำสั่งที่ “คน” ให้ “ของ” ทำตาม ในรูปแบบใดบ้างหรือไม่ อย่างไร (ให้ยกตัวอย่างรูปธรรมที่ชัดเจนว่าเห็น “ใคร” ทำอะไรกับใคร)
- ตัวเราเองเคย “สั่ง” หรือเคย “ถูกสั่ง” ให้ทำอะไรคล้ายกับที่เล่นในกิจกรรมนี้บ้างหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อเรา “ถูกสั่ง” รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร
- ในความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน คนเราควรปฏิบัติต่อกัน และสื่อสารกันอย่างไร



๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การเรียนรู้เรื่อง “การเอาใจเขามาใส่ใจเรา” จะช่วยในการสร้างสัมพันธภาพที่พึงปรารถนาสำหรับทุกฝ่าย
- สัมพันธภาพที่มีฝ่ายหนึ่งเอาเปรียบใช้อำนาจหรือไม่สนใจความรู้สึกของอีกฝ่าย ย่อมทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ เพราะเกิดจากความจำยอมของฝ่ายหนึ่ง หากความไม่พึงพอใจสูงส่งสมมากขึ้น ก็อาจกลายเป็นความรุนแรงได้
- วัฒนธรรมบางอย่างมีอิทธิพลต่อรูปแบบความสัมพันธ์ และอาจทำให้เข้าใจว่าการสื่อสารทางเดียวนั้นเป็นเรื่องชอบธรรม เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารโดยเฉพาะการรับฟังความคิดเห็น หรือความรู้สึกของอีกฝ่าย เช่น เด็กต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ต้องเคารพผู้อาวุโส ผู้ชายเป็นฝ่ายนำและผู้หญิงต้องเป็นฝ่ายตาม เป็นต้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ระหว่างที่ผู้เรียนทำกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสังเกตว่า หากมีการออกคำสั่งให้ทำในสิ่งที่ไม่สุภาพหรืออาจเป็นอันตราย ก็ควรตักเตือน และนำมาชวนคุยในการสรุปประเด็นด้วย

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ข้อใดไม่ใช่ลักษณะที่จำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - ก. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - ข. การไม่ตัดสินผู้อื่น
 - ค. การบอกกล่าว ชี้นำ
 - ง. การให้อภัย
- ☑ ถ้านักเรียนไม่เห็นด้วยกับการกระทำหรือความเห็นของกลุ่มหรือผู้นำกลุ่ม นักเรียนจะทำอย่างไร





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

เบื่อกคนเฒ่า

สาระสำคัญ

การสื่อสารช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อกันในการพัฒนาสัมพันธภาพ ในขณะเดียวกัน บางครั้ง การสื่อสารอาจนำไปสู่การเข้าใจผิด หรือทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายได้ แม้จะไม่ตั้งใจ แต่การแสดงความรับผิดชอบเมื่อพบว่าสิ่งที่ตนพูดหรือทำเป็นการทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่ง จะช่วยให้ความสัมพันธ์ดำเนินต่อไปได้



จุดประสงค์

๑. ยกตัวอย่างคำพูด กิริยา หรือพฤติกรรมที่แสดงว่า เป็นการทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น
๒. ระบุวิธีแสดงความรับผิดชอบ เมื่อทำร้ายความรู้สึกผู้อื่นด้วยคำพูด

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่ จำนวนเท่าผู้เรียน
๒. เตரியมคิดชื่อสัตว์ประหลาดสำหรับกิจกรรมวาดภาพ ไว้ ๒-๓ ชื่อ เช่น หนูหน้าย่นมดเอ็กซ์ ภูตทราย เป็นต้น
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต
๔. กระดาษกาว ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเอสี่ให้ทุกคน และให้เลือกวาดภาพ “สัตว์ประหลาด” จากชื่อที่ได้เตรียมไว้ (เช่น หนูหน้าย่น มดเอ๊กซ์ ภูตทราย) คนละ ๑ ภาพ โดยไม่ต้องบอกว่าตนเองเลือกวาดภาพอะไร
๒. ให้เวลาวาด ๒ นาที หลังจากหมดเวลา ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มเลือกภาพจากผู้เรียนบางคนมาแสดงตัวอย่าง และถามว่า
 - คิดว่าภาพที่นำมาแสดงนี้ คือสัตว์ประหลาดอะไร
 - ภาพที่แสดงนี้ เหมือนหรือต่างจากภาพสัตว์ประหลาดประเภทเดียวกันของคนอื่นๆ อย่างไรบ้าง
 - เพราะเหตุใด ผู้ที่วาดภาพจากชื่อเดียวกันจึงวาดออกมาแตกต่างกัน
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการสื่อสารคือ แต่ละคนอาจตีความสิ่งที่สื่อไปได้แตกต่างกัน ตามประสบการณ์เดิมที่มี หรือตามความคิดของตัวเอง ดังนั้น คำพูดบางคำที่ไม่มีความหมายในแง่ลบต่อผู้พูด แต่อาจสร้างความรู้สึกทางลบต่อผู้ฟังก็เป็นได้
๔. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน ให้ช่วยกันระดมว่า ที่ผ่านมาจากแต่ละคน เคยถูกล้อเลียนเรื่องอะไรบ้างที่เราไม่ชอบ และเหตุผลที่ไม่ชอบคืออะไร (๑๐ นาที)
๕. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอกลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยจากเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มนำเสนอว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่ไม่ชอบ และตั้งคำถามชวนคิดเพื่อเปิดประเด็นในการคุยกลุ่มใหญ่

คำถามชวนคิด

- คิดว่าผู้ที่ล้อเลียนคนอื่น ต้องการอะไร และได้อะไรบ้างจากการล้อเลียน
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคำพูด หรือการกระทำของเราที่ล้อเลียนคนอื่น ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้ที่ถูกล้อ
- หากเราพบว่าถูกล้อเลียนของเรา ทำให้เพื่อนรู้สึกเสียใจ เราจะทำอย่างไร
- หากเราพบเพื่อนของเราล้อเลียนคนอื่น เราจะทำอย่างไร
- ในการใช้ชีวิตประจำวัน พวกเรามีข้อเสนอต่อวิธีปฏิบัติตัวต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์และความเข้าใจที่ดีต่อกัน

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การพูดคุยสนทนา เป็นกิจกรรมหนึ่งของการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นและการสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้น คำพูดจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะสร้างความพึงพอใจและความเข้าใจให้เกิดขึ้นต่อกัน
- การสนทนาเป็นการแลกเปลี่ยนในเรื่องเนื้อหาและความรู้สึกระหว่างบุคคล การสนทนาที่ดี หมายถึงผู้ฟังสามารถตีความคำพูดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ผู้พูดต้องการสื่อ แต่หากผู้ฟังแปลความหมายจากคำพูด และกิริยาท่าทางที่เห็นไปในทางตรงข้ามกับที่ผู้พูดต้องการสื่อ ก็จะก่อให้เกิดความเข้าใจผิดได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูดที่ผู้พูดมีเจตนา “ล้อเล่น” แต่ผู้ฟังอาจตีความว่าเป็นการจงใจล้อเลียนหรือเพื่อทำให้อายต่อหน้าผู้อื่น ผู้พูดจึงจำเป็นต้องรู้จักสังเกตสีหน้า อากัปกริยาของผู้ฟังว่าเป็นเช่นไร พร้อมทั้งระมัดระวังคำพูดที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด
- เมื่อคำพูดและการกระทำของเราส่งผลต่อผู้อื่นในทางลบ เช่น การนินทา ล้อเลียน กล่าวโทษ ฯลฯ ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ ก็ควรกล่าวคำขอโทษเพื่อเป็นการแสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ และช่วยให้สามารถดำเนินความสัมพันธ์ต่อไปได้ด้วยดี



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

หากมีกรณีความขัดแย้งเกิดขึ้นจริงในห้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนว่าเรื่องที่ผ่านไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกหากทุกคนได้เรียนรู้ว่าควรจะทำอย่างไรบ้างจากกิจกรรมนี้ ก่อนจบคาบเรียน ผู้ดำเนินกิจกรรม อาจกระตุ้นให้ผู้เรียนลองพิจารณาถึงกรณีที่แต่ละคนอาจเคยทำให้เพื่อนหรือคนที่รู้จักเสียใจ แล้วให้ลองพิจารณาว่า ต้องการทำอย่างไรต่อไปหรือไม่

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

ถ้านักเรียน รู้ว่าสิ่งที่ตนเองไปล้อเลียนเพื่อน ทำให้เพื่อนเสียใจ นักเรียนจะอย่างไร เพราะอะไร

ก. ขอโทษทันที เพราะ.....

ข. ฝากเพื่อนไปขอโทษ เพราะ

ค. ทำเฉยๆ เพราะ.....

การล้อเลียนระหว่างเพื่อนสนิท ไม่ว่าจะเรื่องอะไร เป็นเรื่องธรรมดาของการเป็นเพื่อนกัน

ก. เห็นด้วย เพราะ.....

ข. ไม่เห็นด้วย เพราะ.....





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี

สาระสำคัญ

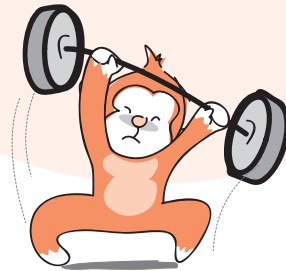
การสัมผัสสร้างกายอาจเกิดขึ้นจากเจตนาหลายแบบ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ว่าการสัมผัสแบบใดเป็นสิ่งที่กระทำได้ และแบบใดที่ควรหลีกเลี่ยงและป้องกัน

จุดประสงค์

๑. แยกแยะได้ว่าสัมผัสแบบใดเป็นการจงใจล่วงละเมิดทางเพศ และแบบใดคือสัมผัสธรรมดาที่ไม่มีเจตนาแอบแฝง
๒. บอกวิธีจัดการหากเจอการกระทำที่ล่วงละเมิดทางเพศ
๓. บอกวิธีป้องกันสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. บัตรคำ ๒๗ ใบ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. ปากกาเคมี
๔. กระดาษกาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมวันนี้ ว่าเป็นการเรียนรู้เพื่อแยกแยะสัมผัสที่แสดงถึงความห่วงใย และสัมผัสที่มีเจตนาล่วงเกินทางเพศ
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน แจกกระดาษฟลิปชาร์ทและปากกาเคมี กลุ่มละ ๑ ชุด
๓. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านบัตรคำที่ติดบนกระดาน และลงความเห็นในกลุ่มว่าบัตรใดควรอยู่ในหมวดใดระหว่าง **ทั่วไป ผิดปกติ ไม่น่าใจ** แล้วเขียนคำนั้น ใส่กระดาษฟลิปชาร์ทให้เวลา ๑๐ นาที
๔. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินการอ่านบัตรคำที่ละใบ และขอความเห็นของแต่ละกลุ่มว่าวางไว้ในหมวดใดบ้าง หากคำตอบจากแต่ละกลุ่มต่างกัน ให้ยกตัวอย่างหรือให้เหตุผลว่าเหตุใดจึงวางบัตรนั้น ไว้ในหมวดนั้นๆ

ทั่วไป	ผิดปกติ	ไม่น่าใจ

๕. เมื่อครบทุกบัตรแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนดูบัตรคำที่จัดหมวดหมู่บนกระดาน และชวนคุยโดยเน้นบัตรคำที่แต่ละกลุ่มจัดไว้ในหมวดที่แตกต่างกัน โดยใช้แนวคำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- เราใช้อะไรเป็นตัวตัดสินว่าสัมผัสแบบใดธรรมดา และแบบใดผิดปกติ
- บริเวณใดของร่างกายบ้างที่เราคิดว่า คนอื่นไม่ควรสัมผัส โดยที่เราไม่ได้ยินยอมพร้อมใจ เพราะอะไร
- บางสัมผัสที่เราไม่แน่ใจนั้น คิดว่าเป็นเพราะอะไร หากจะจัดให้อยู่ในหมวดทั่วไป หรือผิดปกติ จะต้องดูองค์ประกอบอะไรเพิ่มเติมอีกบ้าง
- หากเกิดเหตุการณ์ที่เป็นสัมผัสแบบผิดปกติกับเรา เราจะรู้สึกอย่างไร และจะจัดการอย่างไร คิดว่าจะบอกให้ใครรู้หรือไม่ เพราะอะไร
- หากมีเพื่อนมาปรึกษาว่าพบเจอเหตุการณ์ที่เป็นสัมผัสแบบผิดปกติเราจะให้คำแนะนำและช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างไรบ้าง
- ถ้าไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์สัมผัสแบบผิดปกติกับตัวเราและเพื่อนๆ มีวิธีการป้องกันอย่างไรบ้าง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การตัดสินว่าสัมผัสใดสื่อเจตนาอย่างไร เป็นการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งสถานะของผู้กระทำว่ามีความสัมพันธ์กับเราแบบใด เวลา สถานที่ และสภาพแวดล้อมที่กระทำ รวมทั้งการสัมผัสนั้นเป็นการยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่ายจริงหรือไม่
- ทุกคนต่างมีสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของตนเองที่จะเลือกได้ว่าต้องการให้ตนได้รับการปฏิบัติในรูปแบบไหน หากเราอึดอัด ลำบากใจ ไม่ชอบการปฏิบัติของผู้อื่นที่กระทำกับร่างกายของเรา หรือแม้เพียงแค่สับสน ไม่แน่ใจกับการกระทำที่เกิดขึ้น เราก็ควรบอกปฏิเสธ หรือแสดงออกให้ชัดเจนว่า เราไม่ชอบ และไม่ต้องการให้เกิดขึ้น
- เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจกับการถูกสัมผัส ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ และคิดหาทางป้องกันล่วงหน้า เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เหตุการณ์ซ้ำเติมอีก
- ในทางกลับกัน เมื่อเรารู้ว่าการปฏิบัติแบบใดที่เราไม่ชอบ เราก็ไม่ควรปฏิบัติแบบนั้นกับคนอื่น หากมีเพื่อนบอกเราว่าไม่ชอบ เราก็ควรรับฟังและเคารพสิ่งที่เพื่อนบอก และไม่ถือวิสาสะในการสัมผัสหรือแสดงออกเพียงเพราะสนิทกัน



๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูลในเรื่องแหล่งบริการช่วยเหลือที่อยู่ในชุมชน หรือสายด่วนสำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

บางครั้ง การสัมผัสระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก ก็เป็นเรื่องยากที่จะชี้ชัดว่าสัมผัสใดสื่อเจตนาผิดปกติ เพราะขึ้นกับมุมมองและการตีความของผู้กระทำ และผู้ถูกกระทำด้วย ทำให้เด็ก ๆ มักไม่กล้าขอคำปรึกษา เพราะกลัวจะถูกหาว่าเข้าใจผิดไปเอง และจะรู้สึกผิด สับสนยิ่งขึ้น

ในการให้คำแนะนำ ผู้ให้คำปรึกษาควรยึดถือความรู้สึกของผู้ถูกกระทำเป็นหลัก พยายามให้ผู้ถูกกระทำทบทวนว่ารู้สึกอย่างไรกับการถูกสัมผัส และแนะนำให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้ตกอยู่ในเหตุการณ์เช่นนั้นอีก หรือต้องช่วยประเมินศักยภาพและความมั่นใจของผู้ถูกกระทำว่า สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ดังกล่าวได้ด้วยตัวเองหรือไม่ หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา และหน่วยงานที่ให้บริการเฉพาะ

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรหาข้อมูลหน่วยงานและแหล่งบริการให้ความช่วยเหลือที่มีอยู่ในพื้นที่ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับแนะนำผู้เรียน และสามารถใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เพื่อศึกษาปัญหาที่หน่วยงานเหล่านั้นพบ และลักษณะบริการความช่วยเหลือที่มี

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ถ้านักเรียนพบเพื่อนผู้หญิงถูกเพื่อนผู้ชายเปิดกระโปรง นักเรียนจะอย่างไร
- ☑ ถ้านักเรียนถูกญาติผู้ใหญ่ หรือคนรู้จักสัมผัสร่างกายจนรู้สึกอึดอัด ไม่แน่ใจเจตนาของผู้สัมผัส นักเรียนจะอย่างไร?
- ☑ ถ้านักเรียนถูกคนแปลกหน้าใช้วิธีวะเพศดูโฉบรวดเร็ว นักเรียนจะอย่างไร



บัตรคำ

จับมือไปลูบคลำ

ตบไหล่เบา ๆ

จับหน้าอก

ชบไหล่

ดึงตัวใหนั่งลงบนตัก

กระซิบข้างหู

ลูบไล้หัวเข่า

ลูบหลัง ลูบไหล่

เดินเบียดเสียดสี่สัปดาห์

ใช้อวัยวะเพศดู

หอมแก้ม

จูบที่หน้าผาก

ลูบคลำอวัยวะเพศ

ใช้มือแตะหลังระหว่างเดินคู่กัน

นั่งเบียด

โอบไหล่

เล่นผม ลูบผม

ดึงตัวเราเข้าไปกอด

ดึงมือไปวางบนตัก

เดินคล้องแขนคลอเคลีย

จูบปาก

จับมือไปแตะริมฝีปาก

เอามือพาดหลังระหว่างนั่งคู่กัน

ลูบไล้แก้ม

ดึงมือไปวางบริเวณอวัยวะเพศ

ยื่นเบียดด้านหลังจนชิดตัว

จับมือ



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

ข้างหลังภาพ

สาระสำคัญ

บุคคลแต่ละคนมีความคิด พฤติกรรม ค่านิยมที่อาจจะเหมือนหรือต่างกับคนอื่น ซึ่งเกิดจากกระบวนการหล่อหลอมและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้น เราจึงควรเรียนรู้ที่จะเปิดใจรับฟัง เคารพความแตกต่าง และไม่ควรถ้วนตัดสินคนที่คิดต่างจากเรา รวมทั้งเรียนรู้ที่จะกล้าเป็นตัวของตัวเองในการเสนอความคิดของตัวเองแม้ว่าจะเป็นการคิดเห็นที่แตกต่างไปจากกลุ่ม

จุดประสงค์

๑. แสดงความมั่นใจในการสื่อสารเพื่อบอกความคิดเห็นของตนเอง และเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
๒. ระบุค่านิยมเรื่องเพศ ๒ เรื่องที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของคนในสังคม

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ภาพ ๖ ภาพ ได้แก่ (เตรียมภาพเหล่านี้ไว้ล่วงหน้า)
 - ภาพหญิงชายวัยรุ่นเดินจับมือกัน
 - ภาพผู้ชายผู้หญิงอยู่ด้วยกันสองต่อสอง
 - ภาพผู้ชายร้องไห้
 - ภาพเด็กผู้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์
 - ภาพคนรักเพศเดียวกัน
 - ภาพชายผู้หญิงทำแท้ง
๒. กระจาดฟลิปชาร์ต กระจาดขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่าเพื่อฝึกการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยยึดหลักการพูดคุยด้วยการเคารพความเห็นผู้อื่น รวมทั้งให้ผู้เรียนมีโอกาสสำรวจ ค่านิยมความเชื่อของตนว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร
๒. นำภาพที่เตรียมไว้แสดงให้ผู้เรียนดูทีละภาพ และถามความเห็นสั้นๆ โดยให้ทุกคนยกมือ ว่า รับได้ หรือ รับไม่ได้ และนับคะแนน
๓. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม แจกภาพให้ ๑ ภาพต่อ ๑ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีต่อพฤติกรรมในภาพที่ได้รับ โดยมีกติกาดังนี้
 - ให้ทุกคนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมในภาพ และอธิบายว่าตนเองใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการตัดสินว่า รับได้ หรือ รับไม่ได้
 - ขณะทีคนหนึ่งพูด ทุกคนในกลุ่มต้องฟังจนจบก่อนจึงค่อยพูด
 - หาวาสาสมัครในกลุ่มจดบันทึกความคิดเห็นลงในกระดาษฟลิปชาร์ต
 - ให้เวลาแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม ๑๐ นาที
๔. ระหว่างที่แต่ละกลุ่มระดมความเห็น ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตปฏิกิริยาของแต่ละกลุ่ม จดบันทึกเมื่อสังเกตเห็นผู้ที่คิดต่างจากผู้อื่นในกลุ่มว่าใช้หลักคิดอย่างไร
๕. เมื่อหมดเวลาระดม ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความเห็นของกลุ่ม (กลุ่มละ ๒ นาที)
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นจากความเห็นของแต่ละกลุ่มว่ามีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไรในแต่ละภาพ และมีหลักคิดอย่างไรบ้างในการพิจารณาว่า รับได้ หรือ รับไม่ได้
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมเลือกภาพที่เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนในเรื่องจำนวนผู้รับได้ รับไม่ได้ จากการสำรวจความเห็นเมื่อตอนเริ่มกิจกรรมมาชวนคุยในกลุ่มใหญ่ โดยใช้คำถามกระตุ้นให้มีการแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึงดังนี้



คำถามชวนคิด

- คิดว่าผู้ที่อยู่ในภาพรู้สึกอย่างไร และกำลังเผชิญสถานการณ์อะไรบ้าง
- การใช้ความเชื่อหรือทัศนคติในเรื่องเพศของตัวเราไปตัดสินผู้อื่น อาจส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง
- ระหว่างการแสดงความเห็นต่อภาพในกลุ่ม เมื่อมีคนที่ไม่เห็นต่างจากเราหรือจากคนส่วนใหญ่ เรารู้สึกอย่างไร
- คนที่เห็นต่างจากเพื่อนๆ ในกลุ่ม รู้สึกอย่างไรเมื่อแสดงความเห็นของตนออกไป
- การที่คนเรามีความคิดเห็นต่างกัน มีข้อดีหรือข้อเสีย อย่งไร
- หากเรามีความคิดแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ในกลุ่ม เราอยากให้เพื่อนปฏิบัติกับเราอย่างไร

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นการเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน และอาจเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- เป็นเรื่องปกติที่คนส่วนใหญ่มักสะทกใจจะสื่อสารกับคนที่มีความคิดเห็น พฤติกรรมไปในทางเดียวกับตน และไม่ค่อยอยากฟังคนที่คิดเห็นหรือปฏิบัติต่างจากตนเอง แต่ในความเป็นจริง ความคิดเห็นและพฤติกรรมของคนเรานั้นล้วนเป็นผลจากการอบรมสั่งสอนและสิ่งแวดล้อมที่เติบโตมาซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องธรรมดาอีกเช่นกันที่เราจะมีความคิดเห็น และพฤติกรรมที่แตกต่างจากคนอื่น แม้จะอยู่ในวัยเดียวกัน เพศเดียวกัน กระทั่งอยู่ในครอบครัวเดียวกันก็ตาม
- ความเชื่อ ค่านิยมในเรื่องเพศของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวัยและสภาพแวดล้อม การทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของพฤติกรรม หรือทัศนคติความเชื่อของคนอื่นๆ จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้ที่คิดต่างจากเราได้ อย่างมีความสุข และไม่ควรตัดสินผู้อื่นด้วยการใช้ความเชื่อ ค่านิยมของตน
- การเรียนรู้ที่จะแสดงความเห็นของตนเอง และรู้จักรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ยังช่วยสามารถเปิดโลกทรรศน์การรับรู้ ต่อยอดความคิด และฝึกการเปิดใจยอมรับ ที่สำคัญ การเคารพความเห็นซึ่งกันและกัน จะช่วยให้การอยู่ร่วมกันในกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และสร้างสรรค์





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- การจัดกลุ่มย่อย ควรมีสมาชิกกลุ่มที่มีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอยู่ด้วย การสำรวจความเห็นในตอนเริ่มกิจกรรม ช่วยให้เห็นว่าไม่มีใครคิดเห็นอย่างไร เพื่อช่วยการจัดกลุ่มได้
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเป็นต้นแบบของ “การไม่ตัดสิน” (non-judgmental) และการเปิดกว้างในการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง โดยใช้ท่าที่แบบไม่ชี้ว่าความคิดใดถูกหรือผิด รวมทั้งคำพูด สีหน้า ท่าทาง ที่จะช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย และกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

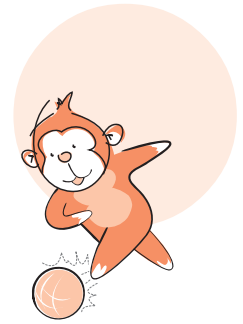


คำถามท้ายบท

- ☑ นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความใด
 - เมื่ออยู่กลุ่มเดียวกัน ควรมีความคิดเห็นสอดคล้องกัน
 - การมีความคิดเห็นแตกต่างกัน ไม่ใช่สิ่งสำคัญ ความสำคัญอยู่ที่การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
 - เมื่อมีความคิดเห็นแตกต่างกัน ต้องพยายามทำให้ทุกคนเห็นอย่างเดียวกัน
 - การใช้อำนาจหรือกฎหมาย จะทำให้อยู่ร่วมกันโดยไม่มีข้อขัดแย้ง
- ☑ นักเรียนคิดอย่างไรกับพฤติกรรมต่อไปนี้ (ตอบทุกข้อ)
 - มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน.....
 - การถ่ายคลิปรูตือโอไป.....
 - การมีแฟนในช่วง ม.ต้น.....



จับได้



จับไม่ได้



ภาพประกอบ : เกม love check



รับได้

รับไม่ได้



ภาพประกอบ : ภาพยนตร์เกาหลีเรื่อง sad movie



รับได้

รับไม่ได้



ภาพประกอบ : เกม love check

รับได้

รับไม่ได้



ภาพประกอบ : เกม love check



รับได้

รับไม่ได้

ตำรวจบุกเข้าตรวจค้น พบสาววัยรุ่มกำลังนอนเปลี่ยหลังทำแท้งเถื่อน



ดร.-รวมมือสาธารณสุขบุกจับสถาน
ที่ทำแท้งเถื่อน กลางอำเภอภูมกราบปี
2 รายชื่อน เมยสารณสุขจังหวัด
สืบนานานแล้ว จึงประสานตร.ส่ง
สายลับ เข้าไปตรวจสอบสวน จนแน่ชัด
จึงบุกเข้าจับกุมได้พร้อมของกลางข้อ
สารภาพเปิดทำแท้งมานาน เดือนละ
ประมาณ 6-7 ราย คิดค่าบริการ
รายละ 1,500-5,000 บาทส่วนใหญ่
เป็น หญิงสาวจังหวัดใกล้เคียง



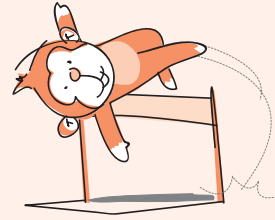
รับได้

รับไม่ได้



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔

แผนฉบับ



สาระสำคัญ

ปัจจัยที่ทำให้คนสองคนสามารถสานสัมพันธ์และมีสัมพันธ์ภาพที่ดี ขึ้นอยู่กับอุปนิสัย คุณสมบัติภายใน และการเรียนรู้ระหว่างกันและกันของทั้งสองฝ่ายมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก

จุดประสงค์

๑. ระบุคุณสมบัติและอุปนิสัยที่ทำให้สัมพันธ์ภาพยั่งยืนและราบรื่น
๒. บอกวิธีการเรียนรู้ลักษณะนิสัยของคนที่เราคบด้วย



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. บัตรคำแสดงบุคลิก ๔ ชุดๆ ละ ๑๐ ใบ และบัตรเปล่าสำรอง ๔ ใบต่อชุด

กล้าบอกว่าขอโทษ	มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือ
ไม่พูดแต่เรื่องตัวเอง	ขยัน
ตลก	ไม่โกหก
มั่นใจในตัวเอง	สุขภาพ
ไม่เอาเปรียบคนอื่น	อารมณ์ดี

๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ๔ แผ่น โดยเขียนหัวข้อไว้ ดังนี้
สองแผ่นเขียนหัวเรื่องว่า ‘แฟนฉันไม่หล่อ ล่ำ แต่...’
สองแผ่นเขียนหัวเรื่องว่า ‘แฟนฉันไม่ขาว เช็กซี แต่...’
๓. ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า ถ้าจะมีแฟน อยากรู้ได้แฟนแบบไหน เขียนคำตอบขึ้นบนกระดาน โดยแยกความเห็นของกลุ่มชายไว้ด้านหนึ่ง กลุ่มหญิงไว้ด้านหนึ่ง
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่มย่อย ชายล้วน ๒ กลุ่ม หญิงล้วน ๒ กลุ่ม แจกกระดาษฟลิปชาร์ต



- ‘แฟนฉันไม่ขาว เช็กซี้ แต่...’ ให้กลุ่มชายล้วน
- ‘แฟนฉันไม่หล่อ ล่ำ แต่...’ ให้กลุ่มหญิงล้วน

พร้อมทั้งชุดบัตรคำแสดงบุคลิกให้กลุ่มละชุด และบัตรเปล่าให้กลุ่มละ ๔ ใบ

๓. ให้แต่ละกลุ่มออกแบบ ‘แฟนฉัน’ โดยตกลงกันในกลุ่มว่าจะเลือกบัตรคำใดบ้าง ให้ใช้บัตรคำได้ไม่เกิน ๕ ใบ (๓ นาที) หากคิดว่าบัตรคำที่ให้ไม่เหมาะสม ก็สามารถเขียนเพิ่มลงในบัตรเปล่าได้
๔. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ‘แฟนฉัน’ ต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ ๒ นาที
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำกระดาษที่แต่ละกลุ่มนำเสนอติดหน้าห้อง พร้อมชวนเปรียบเทียบและตั้งข้อสังเกต

คำถามชวนคิด

- ความเหมือนและความต่างของคุณสมบัติที่ทั้ง ๔ กลุ่มเลือก
- เปรียบเทียบกับคุณสมบัติที่ทุกคนช่วยกันระดมตอนเข้าสู่บทเรียนว่า เหมือนหรือต่างจากคุณสมบัติที่เลือกในกลุ่มย่อยหรือไม่ อย่างไร
- หากกลุ่มชายทั้งสองกลุ่มเลือกคุณสมบัติต่างกัน เพราะอะไรที่กลุ่มชายล้วนทั้งสองกลุ่มเลือกคุณสมบัติของคนที่ เป็น ‘แฟนฉัน’ ต่างกันทั้งที่เป็นผู้ชายเหมือนกัน
- หากกลุ่มหญิงทั้งสองกลุ่มเลือกคุณสมบัติต่างกัน เพราะอะไรที่กลุ่มหญิงล้วนทั้งสองกลุ่มเลือกคุณสมบัติของคนที่ เป็น ‘แฟนฉัน’ ต่างกันทั้งที่เป็นผู้หญิงเหมือนกัน
- ระหว่างคุณสมบัติที่เป็นรูปลักษณะภายนอก เช่น หล่อ ล่ำ สวย เช็กซี้ ฯลฯ กับคุณสมบัติภายใน เช่น มีน้ำใจ ชยัน สุภาพ ไม่โกหก ฯลฯ นักเรียนคิดว่าคุณสมบัติแบบใดที่จะส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดี และเป็นคนที่อยู่ด้วยแล้วมีความสุข
- เราจะเรียนรู้คุณสมบัติภายในของคนที่เราสนใจได้อย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนสรุปประเด็นสำคัญที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- รูปร่างหน้าตา เป็นสิ่งที่ติดตัวทุกคนมาแต่กำเนิด และเป็นเพียงด่านแรกที่สร้างความประทับใจให้เกิดขึ้นแก่ผู้พบเห็น แต่อาจไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สัมพันธ์ภาพระหว่างคนสองคนยั่งยืนและราบรื่น
- ทุกคนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพและการปฏิบัติตัวให้เป็นที่รักและพอใจแก่คนอื่นได้ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตา และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ บอกคุณสมบัตินี้สำคัญสำหรับการเป็นแฟนกัน ๓ ข้อ
- ☑ ถ้าคบกับแฟน แล้วพบว่าไม่มีคุณสมบัตินี้คาดหวัง นักเรียนจะอย่างไร





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕

รู้จัก ป้องกันได้

สาระสำคัญ

การล่วงละเมิดทางเพศในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเรียนรู้ถึงสิทธิในเนื้อตัวร่างกายที่ผู้อื่นจะละเมิดมิได้ และรู้ว่าการกระทำแบบใดที่เข้าข่ายการล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อหาทางป้องกัน รวมทั้งมีข้อมูลหน่วยงานและแหล่งบริการให้ความช่วยเหลือหากพบปัญหา

จุดประสงค์

๑. บอกได้ว่าการกระทำแบบใดถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
๒. ระบุโอกาสที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศสำหรับวัยรุ่น
๓. บอกแนวทางในการหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกรณีศึกษา ๒ กรณี (ถ่ายเอกสารกรณีศึกษาละ ๓ ชุด)
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนถึงการกระทำที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ โดยถามว่า ผู้เรียนคิดอย่างไรกับการใช้มือถือแอบถ่ายภาพผู้หญิงตามห้องน้ำในห้าง การนำภาพส่วนตัวไปเผยแพร่ตามอินเทอร์เน็ต การส่งต่อภาพที่ได้รับทางมือถือหรืออีเมล
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า การล่วงละเมิดทางเพศ คือการละเมิดสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพราะเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการยินยอม ไม่ว่าผู้กระทำจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ถูกกระทำอย่างไรก็ตาม
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม โดยแบ่งเป็น กลุ่มหญิงล้วน ๒ กลุ่ม ชายล้วน ๒ กลุ่ม และกลุ่มคละชายหญิงรวมกัน ๒ กลุ่ม จากนั้นแจกกรณีศึกษาให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้
 - กรณีศึกษาที่ ๑ ให้กลุ่มหญิงล้วน ๑, กลุ่มชายล้วน ๑, และชาย/หญิง ๑
 - กรณีศึกษาที่ ๒ ให้กลุ่มหญิงล้วน ๒, กลุ่มชายล้วน ๒, และชาย/หญิง ๒
๔. ให้อ่านกลุ่มย่อย ๑๐ นาที โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์กรณีศึกษาที่ได้รับ และเขียนคำตอบลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต จากคำถามต่อไปนี้
 - ใครเป็นผู้เสียหายในเรื่องนี้
 - ใครบ้างที่มีส่วนในการกระทำเรื่องเสียหายนี้ ด้วยการกระทำแบบใด
 - คิดว่าผู้เสียหายในเรื่องนี้จะรู้สึกอย่างไร
 - หากเราเป็นเพื่อน พี่ หรือน้อง ของผู้เสียหาย เราจะทำอย่างไร
๕. ขออาสาสมัครจากกลุ่มกรณีศึกษา ๑ นำเสนอ และให้อีก ๒ กลุ่มเพิ่มเติมในประเด็นที่ไม่ซ้ำกัน จากนั้น ให้กลุ่มที่รับผิดชอบกรณีศึกษา ๒ นำเสนอ กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที
๖. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในกลุ่มใหญ่เชื่อมโยงประเด็นต่างๆ ที่กลุ่มย่อยนำเสนอโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้



คำถามชวนคิด

- คิดว่าอะไรคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ
- คิดว่าคนที่ทำรู้หรือไม่ว่า สิ่งที่คุณเองทำเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เพราะเหตุใด
- เราจะมีวิธีป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องทำนองนี้กับเราได้อย่างไรบ้าง
- หากเราหรือเพื่อนเราถูกล่วงละเมิดทางเพศ เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้เรื่องการถูกล่วงละเมิดทางเพศร่วมกับผู้เรียน และอาจเพิ่มเติมประเด็นเหล่านี้

- การล่วงละเมิดทางเพศ ถือเป็นการละเมิดสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพราะเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการยินยอม ไม่ว่าผู้กระทำจะมีความสัมพันธ์กับผู้ถูกกระทำอย่างไรก็ตาม
- การล่วงละเมิดทางเพศทำได้หลายรูปแบบ หลายวิธี หลายระดับ ตั้งแต่การใช้วาจา ทะเลาะ โหม่ง การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายโดยเจตนา จนถึงการบังคับขืนใจ
- สิ่งที่เป็นตัวกำหนดว่าเรากำลังถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ คือ เป็นการกระทำที่เราไม่ยินยอมพร้อมใจ การทำให้เรารู้สึกฝืนใจ ลำบากใจที่ต้องทำเช่นนั้น
- ปัจจุบัน มีการกระทำที่ใช้เทคโนโลยีทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น แม้จะไม่ได้แตะเนื้อต้องตัว แต่ก็ถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เนื่องจากเป็นการกระทำที่ผู้ถูกกระทำไม่ได้ยินยอม หรือแม้เป็นการกระทำที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม แต่จงใจสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นด้วยการนำไปเผยแพร่ต่อ
- ค่านิยมส่วนหนึ่งของสังคมมีส่วนทำให้การล่วงละเมิดทางเพศกลายเป็นความชอบธรรม และยังซ้ำเติมผู้เสียหาย เช่น ความเชื่อว่าผู้หญิงที่แต่งกายไม่มิดชิดนั้นจงใจยั่ววนจึงสมควรแล้วที่ถูกทำร้าย เป็นต้น การแต่งกายนั้นถือเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่การที่คนๆ หนึ่งไม่สามารถข่มกลั่นอารมณ์ความต้องการทางเพศของตนและกล่าวโทษว่าเป็นเพราะเสื้อผ้าของอีกฝ่ายยั่วยุให้เกิดอารมณ์ถือเป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล เพราะเป็นการทำตามใจตนเองโดยส่งผลกระทบต่อผู้อื่น
- เราควรรหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศจากผู้ที่ไม่ไว้ใจได้ รวมทั้งมีหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ เพื่อช่วยให้เราหาทางออกได้ว่าควรจะทำอย่างไร



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- หากมีนักเรียนที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือกำลังเผชิญสถานการณ์อยู่แต่ไม่กล้าบอกใคร อาจทำให้รู้สึกสะเทือนใจ ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียน และระวังเรื่องการล้อเลียนกัน
- ผู้ดำเนินกิจกรรม ควรหาข้อมูลแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศในพื้นที่ หมายเลขโทรศัพท์ รายละเอียดที่จำเป็น เช่น ช่วงเวลาการให้บริการและคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนรับบริการ เป็นต้น

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- การล้วงละเมิดทางเพศหมายถึง
 - ก. การใช้วาจาตะลอม หรือข่มขู่
 - ข. การสัมผัสหรือลูบคลำร่างกายโดยผู้ถูกสัมผัสไม่เต็มใจ
 - ค. การใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
- ง. ถูกทุกข้อ**

- ข้อใดที่ไม่ควรทำ หากถูกล้วงละเมิดทางเพศ
 - ก. ปกปิดไว้เพราะอาย
 - ข. เล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ฯลฯ
 - ค. ปรีกษาหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ
 - ง. แจ้งตำรวจ



กรณีศึกษา ๑

ด.ญ.เอ ชั้น ม.๒ โรงเรียนแห่งหนึ่ง กับ ด.ช.ดำ อายุ ๑๔ ปี นักเรียนชั้น ม.๓ โรงเรียนเดียวกัน คบหาเป็นแฟนกันมาราว ๒ เดือน วันหนึ่ง ด.ช.ดำ นัด ด.ญ.เอ ให้ ออกมาพบเพื่อซื้อรถจักรยานยนต์เที่ยว ด.ญ.เอ จึงชักชวน ด.ญ.บี เพื่อนนักเรียนห้อง เดียวกันออกมาด้วยและนัดพบกันที่หน้าห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง เมื่อถึงเวลา ด.ช.ดำ พร้อมเพื่อนรวม ๖ คนซื้อรถจักรยานยนต์ ๓ คันมาพบ และพากันซื้อรถเที่ยวทั่วเมือง

ระหว่างทาง ด.ช.ดำ ลงไปซื้อน้ำอัดลมให้ ๒ สาวตี๋ม สักพักมีอาการมึนงง คาดว่าถูกใส่ยานอนหลับ และถูกพาไปข่มขืนจนสลบ ก่อนที่ ด.ช.ดำ กับพวกจะพา ด.ญ.เอ และ ด.ญ.บี มาปล่อยทิ้งไว้ จนกระทั่งมีคนมาพบ



กรณีศึกษา ๒

กลุ่มนักเรียนชายโรงเรียนแห่งหนึ่งกำลังจับกลุ่มดูภาพวิดีโอคลิป จาก โทรศัพท์มือถือเครื่องหนึ่งพร้อมทั้งวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างสนุกสนาน หนึ่งในนักเรียน กลุ่มนั้นเล่าว่าภาพในโทรศัพท์เป็นวิดีโอคลิปที่เพื่อนอีกคนส่งมาให้ดูผ่านทางโทรศัพท์ มือถือ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นชายที่ลงทุนซื้อโทรศัพท์มือถือรุ่นที่สามารถถ่าย วิดีโอพร้อมเสียงเพื่อบันทึกภาพเหตุการณ์ขณะร่วมหลับนอนกับแฟนสาวหรือคู่ขา หรือ แอบถ่ายภาพสาวที่นุ่งกระโปรงสั้น ใส่เสื้อสายเดี่ยวเอาไว้ ก่อนจะส่งต่อไปให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มดู



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖

นับจากวันนี้

สาระสำคัญ

การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตด้วยแรงจูงใจที่จะไปสู่เป้าหมาย การคาดการณืถึงอุปสรรคที่อาจทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมาย จะช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมและใช้ชีวิตอย่างรอบคอบมากขึ้น และสามารถรับมือ รวมทั้งวางแผนในการเผชิญปัญหาได้

จุดประสงค์

๑. บอกเป้าหมายในชีวิต อย่างน้อย ๑ เรื่อง พร้อมวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย
๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่อาจเป็นอุปสรรคในการทำตามเป้าหมาย

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผนการเรียนเพศศึกษาระดับ ม.๑ ทั้ง ๑๖ แผน
๒. กระดาษเอสี่ตัดครึ่ง เท่าจำนวนผู้เรียน
๓. แผ่นกิจกรรม ‘นับจากวันนี้.....’
๔. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำโดยถามผู้เรียนในกลุ่มใหญ่ว่า หากได้ยินคำว่า “เป้าหมายชีวิต” เรานึกถึงอะไร โดยสุ่มเลือกอาสาสมัคร ๒-๓ คน (คณะชายหญิง) แสดงความเห็น และลองสุ่มถามต่อว่า เป้าหมายชีวิตของผู้เรียนเป็นอย่างไร
๒. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า ในครั้งนี้ เราจะคุยกันเรื่องเป้าหมายชีวิต ซึ่งหมายถึงความตั้งใจของแต่ละคน ในการเลือกดำเนินชีวิตตามที่ตัวเองต้องการ หรือตามที่หวังไว้ในระยะเวลาหนึ่งๆ และแตกต่างกันในแต่ละคน
๓. แจกแผ่นกิจกรรม “นับจากวันนี้...” ให้ผู้เรียนทุกคน และอธิบายว่าให้แต่ละคนคิดถึงเป้าหมายที่ตัวเองมีในแต่ละเรื่อง ในระยะ ๒ ปี ๕ ปี และ ๑๐ ปี ว่ามีเป้าหมายอย่างไร หากใครมีเป้าหมายที่มากกว่าที่ระบุไว้ ให้เขียนเพิ่มในช่องสุดท้าย
๔. ให้เวลาแต่ละคนนั่งเงียบๆ และเขียนเป้าหมายในชีวิต ๑๐ นาที
๕. ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม ๓-๔ คนต่อกลุ่ม และให้เล่าให้กันฟังถึงเป้าหมายชีวิต จากนั้นให้กลุ่มช่วยกันตอบคำถาม ดังนี้
 - ก. ให้ระบุ ๔ เรื่องสำคัญที่จะทำให้เราไปถึงเป้าหมายที่เราวางไว้
 - ข. ให้ระบุ ๔ เรื่องที่อาจเป็นอุปสรรค ทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมาย
๖. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที จากนั้น ขออาสาสมัครกลุ่มแรกนำเสนอ และขอให้กลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติมในประเด็นที่ไม่ซ้ำกัน ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบขึ้นกระดาน
๗. เมื่อครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปเรื่องสำคัญที่จะทำให้เราไปถึงเป้าหมาย และสิ่งที่อาจเป็นอุปสรรค จากนั้น ชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนตามประเด็น ดังนี้

คำถามชวนคิด

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และของเพื่อน
- เป้าหมายในแต่ละระยะของเรามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร
- สิ่งที่จะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมาย เป็นสิ่งที่เรามีอยู่แล้วหรือไม่ ถ้ายังไม่มี จะทำอย่างไร
- เมื่อเรามองเห็นสิ่งที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการไปถึงเป้าหมาย เรามีวิธีจัดการอุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร
- สิ่งที่ได้เรียนในช่วงโมงพิเศษ มีส่วนช่วยให้นักเรียนไปถึงเป้าหมายชีวิตหรือไม่ อย่างไร



๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญว่า

- ทุกคนล้วนมีเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน แต่การรู้เป้าหมายของตัวเอง จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความหวังที่จะไปถึงเป้าหมาย
- การประเมินอุปสรรคที่อาจมี ทำให้เรามีโอกาสคิดวางแผนและเตรียมการที่จะเผชิญและจัดการ เพื่อจะยังสามารถบรรลุเป้าหมายที่มีอยู่ได้
- ผลกระทบในทางลบจากเรื่องเพศสัมพันธ์ อาจเป็นอุปสรรคหนึ่งของการไปให้ถึงเป้าหมายของชีวิต ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องเพศเพื่อดำเนินชีวิตทางเพศในช่วงวัยรุ่นได้อย่างเท่าทัน และปลอดภัย จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายได้

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกว่า กิจกรรมนี้จะเป็นกิจกรรมสุดท้ายของการเรียนเพศศึกษาระดับชั้น ม.๑ ที่ผ่านมาเราได้เรียนและทำกิจกรรมด้วยกันมา ๑๖ กิจกรรม จากนั้น ชวนผู้เรียนทบทวนว่าเราได้เรียนเรื่องอะไรไปบ้าง (๕ นาที)

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนทั้ง ๑๖ กิจกรรม และแจกกระดาษให้ผู้เรียนเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงเพศศึกษา และสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตว่ามีอะไรบ้าง (๕ นาที)

๑๑. ขออาสาสมัคร ๓-๔ คนบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ได้ (คนละ ๒ นาที)

๑๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเสนอแนะสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมในชั่วโมงเพศศึกษา



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

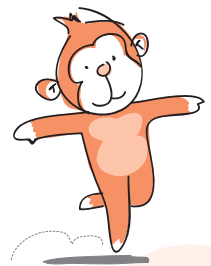
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเก็บแผ่น “นับจากวันนี้.....” ไว้เพื่อเป็นข้อมูลของผู้เรียนหรืออาจบอกให้ผู้เรียนเก็บไว้เอง เหมือนบันทึกส่วนตัวรายบุคคล เพื่อนำมาอ่านในอนาคตและทบทวนว่า ตัวเราทำได้ทำตามเป้าหมายที่วางไว้ในวันนี้หรือไม่ เพียงไร

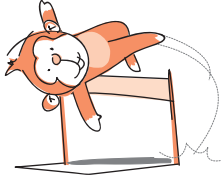
การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ สิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนไปถึงเป้าหมายได้ มีอะไรบ้าง





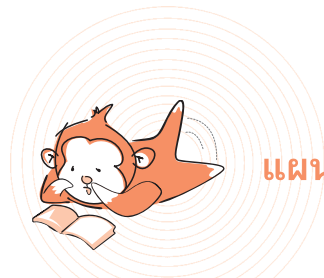
แผนกิจกรรม “นับจากวันนี้.....”

เป้าหมายชีวิต	ภายใน ๒ ปี ฉันจะอายุ ____ ปี	ภายใน ๕ ปี ฉันจะอายุ ____ ปี	ภายใน ๑๐ ปี ฉันจะอายุ ____ ปี
เป้าหมายเรื่องการเรียนรู้			
เป้าหมายเรื่องอาชีพ			
เป้าหมายเรื่องครอบครัว			
เป้าหมายเรื่องความรัก/ แฟน			
เป้าหมายเรื่องการใช้เงิน/ การเก็บเงิน			
เป้าหมายเรื่องสุขภาพ			
เป้าหมายเรื่อง.....			

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

‘ก้าวอย่างเข้าใจ’
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒





แผนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑.	บอกหน่อย... อยากรู้ (๒ คาบ)	การมีข้อมูลในเรื่องเพศที่ถูกต้องจะช่วยลดความกังวลใจ และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> ๑. เข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่คุยกันได้ และไม่ใช่น่าอาย ๒. มั่นใจที่จะหาข้อมูลหากมีคำถามเรื่องเพศ และบอกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือในเรื่องเพศได้ ๓. มีข้อมูลเบื้องต้นเรื่องสรีระร่างกายชาย/หญิง และการจัดการอารมณ์เพศได้ 	พัฒนาการทางเพศ
๒.	ฉันในสายตา คนอื่น ๆ	คนเรามีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ตลอดเวลา คนที่รู้จักเราแต่ละคนอาจเห็นเราในแง่มุมที่แตกต่างกัน การได้รู้ว่าเราเป็นอย่างไรในสายตาคนอื่นจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น และช่วยให้เราพัฒนาตัวเองและพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น	<ol style="list-style-type: none"> ๑. รู้จักตัวเองผ่านการรับรู้และมุมมองของคนที่รู้จัก ๒. ฝึกการสะท้อนความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ 	พัฒนาการทางเพศ
๓.	ใจเขา ใจเรา	วัยรุ่นและผู้ใหญ่มักมีความคิดเห็นและความคาดหวังไม่ตรงกัน ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่สื่อสารกัน	<ol style="list-style-type: none"> ๑. บอกความคาดหวังต่อการมีแฟนที่ต่างกัน และอาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ 	สัมพันธ์ภาพ



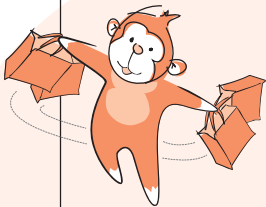
คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		“การเอาใจเขามาใส่ใจเรา” ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ความรู้สึกของบุคคลในบทบาทนั้นๆ เกิดความเข้าใจต่อกันมากขึ้น	๒. บอกวิธีจัดการความขัดแย้ง โดยยังคงสัมพันธ์-ภาพที่ดีต่อกัน	
๔.	เพศสัมพันธ์มีได้เมื่อใด	การจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ และการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เป็นสิ่งที่แต่ละคนสามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตัวเอง โดยคำนึงถึงผลที่ตามมาและความพร้อมที่จะรับผิดชอบของตัวเอง และไม่อาจมีใครบังคับได้ หากเราไม่ยินยอม	๑. บอกปัจจัยสำคัญที่ควรพิจารณาในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ๒. บอกวิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมและไม่ยินยอม	พฤติกรรมทางเพศ
๕.	แลกน้ำ	โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคนรวมทั้งวัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อเอชไอวีซึ่งไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี แต่หากมีเพศสัมพันธ์ ฤงยงอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้	๑. ระบุโอกาสเสี่ยงของตนเองต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี ๒. บอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้	สุขภาพทางเพศ



คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๖.	รู้จัก คั่นเคย 	การเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิด การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นการเรียนรู้เพื่อการดูแลสุขภาพทางเพศเมื่อจำเป็นต้องใช้ ซึ่งเรื่องดังกล่าวเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคนที่ต้องมีต่อตัวเองเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไป	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายวิธีการคุมกำเนิด การใช้อุปกรณ์ และประสิทธิภาพของแต่ละวิธีได้ถูกต้อง ตระหนักว่าการคุมกำเนิด เป็น ความรับผิดชอบของทั้งหญิงและชายในการดูแลตัวเองเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ไม่ใช่ความรับผิดชอบของเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น 	สุขภาพทางเพศ
๗.	ยอดนักขาย	สื่อโฆษณาเน้นการสร้างภาพเพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้า และกระตุ้นแรงจูงใจให้ผู้บริโภคต้องการซื้อสินค้าโฆษณาหลายชิ้นมักใช้เรื่องเพศมาเป็นจุดขาย การเข้าใจและสามารถแยกแยะวัตถุประสงค์ทางการค้าของโฆษณา กับคุณสมบัติพื้นฐานของสินค้า จะช่วยให้เราในฐานะผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกใช้สินค้าอย่างเท่าทัน	<ol style="list-style-type: none"> บอกคุณลักษณะที่สำคัญของสื่อโฆษณาว่ามีอะไรบ้าง สามารถแยกแยะ“คุณสมบัติสินค้า/บริการ” กับ“ภาพลักษณ์ที่ใช้จูงใจ” ในสื่อโฆษณาได้ ระบุวิธีการที่จะเลือกซื้อสินค้า/บริการ อย่าง “เท่าทัน” 	สังคมและวัฒนธรรม 
๘.	สร้างสะพาน	ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอเพราะความแตกต่าง	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายที่มาของความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก 	ทักษะส่วนบุคคล

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		<p>ของวัยและประสบการณ์ ความห่วยใยของผู้ใหญ่ที่แสดงออกผ่านการว่ากล่าวตักเตือนห้ามปราม ให้ความรู้สึกไม่ไว้วางใจ และกังวลเกินความจำเป็น ในกลุ่มวัยรุ่น การเรียนรู้ถึงความแตกต่างของวัยและประสบการณ์ของทั้งสองฝ่าย จะช่วยสร้างความเข้าใจ ลดข้อขัดแย้ง และสื่อสารกันได้ดีมากขึ้น</p>	<p>๒. แสดงให้เห็นวิธีการสื่อสารที่จะช่วยลดความขัดแย้ง</p>	
๙.	เรื่องของปากเป่า	<p>การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เราควรปฏิบัติต่อกันอย่างสร้างสรรค์ การล้อเลียนเพื่อความสนุกสนานของฝ่ายหนึ่งอาจสร้างความเดือดร้อนใจให้กับอีกฝ่าย ถ้าคำพูดหรือการกระทำของเรามีผลในทางลบทำให้เพื่อนเสียใจ เราต้องกล้าหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ</p>	<p>๑. เห็นตัวอย่างการบอกความรู้สึกที่ไม่พอใจเมื่อถูกล้อเลียน โดยใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกโดยไม่แสดงอาการตอบโต้ด้วยอารมณ์</p> <p>๒. บอกวิธีแสดงการขอโทษเสียใจเมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหายได้</p>	ทักษะส่วนบุคคล
๑๐.	โลกของเธอ โลกของฉัน	<p>แม้เราจะอยู่ในสังคมเดียวกัน แต่เราล้วนมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องสำคัญในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ใน</p>	<p>๑. บอกความรู้สึกของคนที่อยู่ในสถานการณ์ซึ่งอาจแตกต่างจากคนส่วนใหญ่</p>	สังคมและวัฒนธรรม

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		<p>สังคม เข้าใจและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยไม่มีอคติ หรือการเลือกปฏิบัติต่อคนที่แตกต่างจากเรา</p>	<p>๒. บอกผลกระทบที่เกิดจากอคติต่อคนที่แตกต่างจากเรา</p>	
<p>๑๑.</p>	<p>รวมมิตร</p> 	<p>ความเป็นเพื่อน หมายถึง การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ โดยยังคงความเป็นตัวของตัวเองได้และเรียนรู้ที่จะยอมรับและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล</p>	<p>๑. บอกวิธีปฏิบัติตัวระหว่างเพื่อนที่แสดงถึงการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> <p>๒. บอกข้อดีของการสร้างสัมพันธภาพที่ยังคงความเป็นตัวของตัวเองพร้อมกับการยอมรับตัวตนของผู้อื่น</p>	<p>สัมพันธภาพ</p>
<p>๑๒.</p>	<p>อยากบอกเธอ</p>	<p>การแสดงความรู้สึกต่อคนที่เราพึงพอใจ อาจมีหลายวิธี และควรคำนึงถึงการแสดงออกที่ทำให้เกียรติกับคนที่เราพึงใจ รวมทั้งตระหนักว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างคนสองคนอาจไม่ตรงกันได้ แต่ไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ต้องยุติลง หากยอมรับและปรับความรู้สึกเพื่อยังคงสัมพันธภาพที่ดีต่อกันต่อไป</p>	<p>๑. บอกวิธีแสดงความรู้สึกที่แสดงถึงการให้เกียรติต่ออีกฝ่าย</p> <p>๒. ระบุวิธีการบอกปฏิเสธหรือบอกความรู้สึกที่ไม่ตรงกัน โดยไม่ทำลายความรู้สึกของอีกฝ่าย</p>	<p>สัมพันธภาพ</p> 

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๓.	จินตนาการรัก (๒ คาบ) 	<p>ความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนซึ่งมีความพึงพอใจต่อกันเป็นพิเศษ อาจพัฒนาไปได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้แต่ละคนควรตระหนักว่าตนสามารถกำหนดและเลือกได้ว่าต้องการให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างไร และควรเป็นการตัดสินใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย โดยคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งความพร้อมในการรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจร่วมกัน</p>	<ol style="list-style-type: none"> บอกพัฒนาการความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนที่มีความพึงใจต่อกันเป็นพิเศษ สำรวจความรู้สึก และความต้องการของตนเอง ต่อการมีแฟน และการมีเพศสัมพันธ์ ประเมินความพร้อมของตนเองต่อการรับผิดชอบผลที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือการกระทำของตัวเองในการพัฒนาความสัมพันธ์ 	ทักษะส่วนบุคคล
๑๔.	ชะลอดีกว่าไหม	<p>“การไม่มีเพศสัมพันธ์” เป็นทางเลือกที่ทุกคนสามารถเลือกได้เสมอ ไม่ว่าจะเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อนหรือไม่ และหากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ต้องมั่นใจว่าจะเกิดจากการยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่ายและมั่นใจว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย</p>	<ol style="list-style-type: none"> บอกข้อดีของการไม่มีเพศสัมพันธ์ บอกทางเลือกอื่นๆ แทนการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ โดยเป็นทางเลือกที่สามารถปฏิบัติได้จริง ระบุวิธีที่จะช่วยให้การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์สามารถปฏิบัติได้จริง 	พฤติกรรมทางเพศ



แผนการเรียนรู้ที่ ๑

บอกหน่อย...อยากรู้

สาระสำคัญ

การมีข้อมูลในเรื่องเพศที่ถูกต้องจะช่วยลดความกังวลใจ และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง

จุดประสงค์

๑. เข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่คุยกันได้ และไม่ใช่ว่าเรื่องน่าอาย
๒. มั่นใจที่จะหาข้อมูลหากมีคำถามเรื่องเพศ และบอกแหล่งข้อมูลเรื่องเพศที่น่าเชื่อถือได้
๓. ตอบคำถามเบื้องต้นเรื่องสรีระร่างกายชาย/หญิง และการจัดการอารมณ์เพศได้



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่น “คำถามจากสาว ๆ” และ “คำถามจากหนุ่ม ๆ” จากเว็บไซต์ www.teenpath.net
๒. กระจาดไข่สีตัดครึ่งตามแนวขนอนจำนวน ๑๐ แผ่น ต่อกลุ่มย่อย ๑ กลุ่ม
๓. กระจาดฟิลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระจาดขาว

เวลา ๒ คาบเรียน

คาบที่ ๑

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ใครเคยอ่านคอลัมน์ถามตอบเรื่องเพศในสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือในเว็บไซต์บ้าง ขออาสาสมัคร ๒-๓ คน ยกตัวอย่างคำถามที่มักอ่านพบในคอลัมน์เหล่านั้น ใช้เวลาไม่เกิน ๕ นาที
๒. ชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้มีตัวอย่างคำถามจากวัยรุ่นในเว็บไซต์ www.teenpath.net มาให้ผู้เรียนวิเคราะห์คำถามและข้อสงสัยของวัยรุ่นในเรื่องเพศ
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม ชายล้วน ๓ กลุ่ม หญิงล้วน ๓ กลุ่ม ให้มีจำนวนเท่าๆ กัน (ไม่ควรเกิน ๗ คนต่อกลุ่ม)
 - แจกแผ่น “คำถามจากสาว ๆ” ให้กลุ่มผู้หญิง และ “คำถามจากหนุ่ม ๆ” ให้กลุ่มผู้ชาย และแจกกระดาษเอสี่ตัดครึ่ง ๑๐ แผ่นต่อกลุ่ม และปากกาเคมี
 - ให้แต่ละกลุ่มอ่านคำถามที่ได้รับโดยผลัดกันอ่านจนครบทุกข้อ จากนั้น ให้กลุ่มช่วยกันเลือก ๕ คำถามที่กลุ่มต้องการรู้มากที่สุด โดยอาจเป็นคำถามเพิ่มเติมจากสมาชิกในกลุ่มเองก็ได้ เขียนคำถามลงในกระดาษเอสี่ตัดครึ่งที่แจกให้ คำถามละ ๑ แผ่น (๑๕ นาที)
 - หลังจากนั้นสลับ “แผ่นคำถาม” ระหว่างกลุ่มหญิงชาย ให้กลุ่มพิจารณาคำถามและเลือกคำถามที่ต้องการรู้ หรือเขียนคำถามเพิ่มเติมที่กลุ่มสนใจเกี่ยวกับเพศตรงข้าม อีก ๕ คำถาม (๑๕ นาที)
๔. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำถามที่กลุ่มตัวเองอยากรู้ และติดไว้บนกระดาน โดยแยกคำถามสำหรับหญิงและชาย จัดคำถามที่เป็นเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน
๕. หลังจากทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนตามคำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- มีข้อสังเกตต่อคำถามเรื่องเพศของวัยรุ่นในเว็บไซต์อย่างไรบ้าง มีความเหมือนหรือความต่างระหว่างหญิงชายอย่างไร
- คำถามส่วนใหญ่ในเว็บไซต์เหมือนหรือต่างจากสิ่งที่นักเรียนอยากรู้ อย่างไรบ้าง
- คำถามส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับร่างกายตัวเอง เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมีคำถาม หรือขาดความรู้ในเรื่องเหล่านี้
- นักเรียนคิดว่านอกจากเว็บไซต์แล้ว วัยรุ่นจะคุยเรื่องเหล่านี้กับใครอีกบ้าง
- เราจะมั่นใจได้อย่างไรว่า คำตอบที่ได้หรือข้อมูลที่ได้รับมาถูกต้องและเชื่อถือได้
- วัยรุ่นสามารถถามคำถามเหล่านี้กับพ่อแม่ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า คำถามที่ทุกคนช่วยกันเลือก เป็นคำถามที่เราทุกคนอยากรู้ด้วยกัน ดังนั้น จะขอให้ทุกคนช่วยกันหาคำตอบ โดยมอบหมายให้ผู้เรียนจับกลุ่มกันตามจำนวนคำถาม (ซึ่งมีการรวมคำถามที่คล้ายกันไว้แล้ว) ๑ คำถามต่อ ๑ กลุ่ม (หรือต่อ ๑ คน ถ้าคำถามมีจำนวนมาก)
๗. ให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบ พร้อมแหล่งข้อมูลที่ใช้หาคำตอบมา (อาจเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศที่ผู้เรียนคุ้นเคย หรือที่สะดวก หรืออาจค้นคว้าเพิ่มเติม หรือเป็นแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ไม่จำกัดว่าเป็นรูปแบบเว็บไซต์) เพื่อนำมาเรียนรู้ร่วมกันในคาบเรียนถัดไป

คาบที่ ๒ (แผนการเรียนรู้ที่ ๑ บอกหน่อย...อยากรู้)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ทุกคนไปหาคำตอบสำหรับคำถามเรื่องเพศมาได้หรือไม่ การหาคำตอบยากหรือง่ายอย่างไร
๒. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำถามและคำตอบที่ตัวเองหามาได้ และบอกแหล่งที่มาของข้อมูลด้วย ให้เวลากลุ่มละ ๓ นาที โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูลหากพบว่าข้อมูลคลาดเคลื่อนหรือไม่ครบถ้วน
๓. เพื่อเวลาไว้ ๑๐ นาทีเพื่อสรุปการเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน โดยใช้คำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- คิดว่าการเรียนรู้เรื่องเพศมีประโยชน์ต่อตัวเองอย่างไรบ้าง
- ต่อจากนี้ไป หากนักเรียนมีคำถามหรือข้อสงสัย จะไปสอบถามหรือหาข้อมูลจากใคร หรือที่ใด
- ทำอย่างไรที่จะช่วยวัยรุ่นวัยเดียวกับนักเรียนให้ได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้ เพื่อดูแลตัวเองหรือสร้างความมั่นใจในตนเองได้

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- การพูดคุยซักถามเรื่องสรีระร่างกายของตนเองและต่างเพศ ไม่ใช่สิ่งน่าอาย เพราะเป็นการสื่อสารเพื่อเพิ่มเติมความรู้ที่ถูกต้อง หรือแก้ไขความเชื่อผิดๆ และไม่ใช้เพื่อล้อเลียน เย้าหย่ำกัน
- หญิงชายแต่ละคนมีรูปร่างและขนาดของอวัยวะต่างๆ ที่สัมพันธ์กับน้ำหนัก ความสูงของตน โดยเป็นผลจากกรรมพันธุ์ที่สืบทอดจากพ่อแม่ การดูแลสุขภาพ และสภาพแวดล้อมต่างๆ
- การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องสรีระร่างกายกับผู้อื่นอย่างเปิดเผย โดยไม่คิดเปรียบเทียบกัน จะช่วยให้เรารู้สึกพึงพอใจต่อสิ่งที่เราเป็น และยังได้เห็นถึงความเหมือนและความต่างของแต่ละคนว่าเป็นเรื่องปกติที่ธรรมชาติสร้างให้เราแตกต่างกันหลากหลายกันอีกด้วย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ควรสร้างบรรยากาศให้เป็นการแลกเปลี่ยนที่จะได้ประโยชน์ร่วมกันทั้งชายหญิง และระมัดระวังการตั้งคำถาม ไม่ให้เกิดการล้อเลียนกัน
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรจดคำถามที่นักเรียนเลือกในคาบที่ ๑ เพื่อไปค้นหาข้อมูลมาประกอบการพูดคุยในคาบที่ ๒ ด้วย

การวัดและประเมินผล

- ✱ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

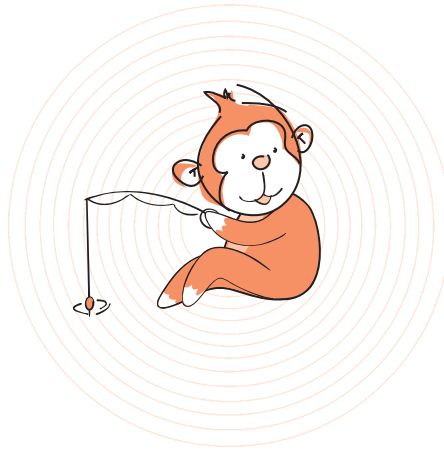
คำถามท้ายบท

☑ ข้อต่อไปนี้เป็นข้อใดถูก ข้อใดผิด อธิบายเหตุผลประกอบ

(ถูก) ก. ความต้องการทางเพศเกิดขึ้นได้ทั้งหญิงและชาย เพราะ.....

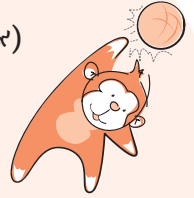
(ผิด) ข. ผู้หญิงที่มีหน้าอกใหญ่ สะโพกผาย แสดงว่าเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว เพราะ.....

(ผิด) ค. ความเป็นชายต้องวัดกันที่สรีระร่างกายและความสามารถทางเพศ เพราะ.....



คำถามจากสาว ๆ

ในคอลัมน์คลินิกสุขภาพ www.teenpath.net (รวบรวมระหว่าง มิ.ย.- ธ.ค. ๒๕๔๙)

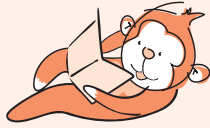


๑. ทำยังไงให้หัวนมของหนูเป็นสีชมพูอะคะ..ตอนนี้หัวนมของหนูมันเป็นสีคล้ำ ๆ
๒. กินน้ำอสุจิเข้าไปจะทำให้หน้าอกขยายขึ้น..จริงรึป่าวคะ?
๓. ทำไงให้หน้าอกใหญ่ขึ้นเร็ว
๔. เคยอ่านในหนังสือว่าโกนขนนั้นก็จะดีอะคะเพื่อไม่ให้เกิดเชื้อโรค แต่บางทีก็บอกว่าไม่จำเป็นต้องโกน แต่ตัวเราอะคะเคยโกนแล้วครั้งหนึ่ง พอโกนเสร็จมันก็คันมาก มันมีขนที่โกนไปแล้วที่มอะคะ พอครั้งต่อมาก็เลยไม่กล้าโกน เลยปล่อยให้มันยาวอะคะ แล้วเวลาเดินมันจะเหมือนบริเวณซาหีบดึงขนไปด้วย มันเจ็บอะคะแต่ในใจมันก็กลัวว่าโกนอีกมันจะคันอีก ก้อเลยใช้กรรไกรเล็ม ๆ เอา แต่มันก็ยังไม่ค่อยดีขึ้น แต่บ่อยลงแล้วละคะ ก้อเลยสงสัยว่า ตกลงมันจำเป็นมัย
๕. การขมิบอวัยวะเพศหญิง จะช่วยทำให้ช่องคลอดเล็กกระชับขึ้นจริงรึป่าว
๖. หนูอายุ ๑๔ ประจำเดือนของหนูมาไม่ค่อยปกติ หนูเป็นครั้งแรกตอน ๑๓ ปี เดือนเมษา แล้วก็ไม่มีมาอีก ๔ เดือน หลังจากนั้นก็เป็นตามปกติบางครั้งก็ไม่มา ๑ เดือนบ้าง ๒ เดือนบ้าง เดี่ยวมาเดี๋ยวไม่มา หนูอยากรู้มากเลยคะ
๗. ผู้หญิงส่วนมากจะมีขนที่ส่วนลับมัย ออยากรู้มากเลย
๘. เวลาที่หนูมีความต้องการทางเพศอะคะหนูก็จะเข้าห้องน้ำแล้วก็เอาน้ำมาฉีดเข้าไปในช่องสาวของหนูอะคะ แล้วความต้องการทางเพศมันก็จะลดน้อยลง (ความรู้สึกเหมือนว่ามีเพศสัมพันธ์จริงๆเลยคะ)แต่ว่าไม่เจ็บการฉีดน้ำเข้าไปบางทีก็แรงมากแล้วแต่จะอะคะเวลาที่อยู่ที่ประมาณไม่เกิน ๒ นาที ออยากทราบว่าจะมีอันตรายมัยคะ แล้วต้องแก้ไขยังงัย
๙. ขนตรงบริเวณนั้นของหนูมันรู้สึก ตกและหนาอะคะ ออยากเล็ม ๆ ออกบ้าง คือออยากรู้ว่า ถ้าเราเล็มไปแล้ว ขนที่ขึ้นใหม่มันจะตกและหนากว่าเดิมรึเปล่าคะ มีวิธีทำให้ไม่รบกวนจนเกินไปบ้างรึเปล่า
๑๐. น้ำอสุจิเป็นน้ำอะไรคะ เพื่อนบอกว่ามันอร่อยมาก รสชาติมันเป็นไงคะ และการช่วยตัวเองของผู้หญิงทำไงคะ
๑๑. ออยากทราบว่า สิวที่ขึ้นบนใบหน้าของเราเยอะ ๆ นะคะ จะขึ้นจำนวนมากหรือน้อย มันเกี่ยวกับการมีอารมณ์ทางเพศมาก หรือความต้องการทางเพศมาก/บ่อยครั้งหรือเปล่าคะ

๑๒. การช่วยตัวเองนี่เป็นสิ่งที่ดีปะคะ คือ หนูเคยช่วยตัวเองนะคะ ค่อนข้างบ่อยด้วย แต่ว่าหนูเป็นเด็กเรียบร้อยนะคะยังไม่เคยมีอะไรกับใครแล้วก็ยังไม่แฟนด้วย หนูเคยคิดว่าการช่วยตัวเองเป็นเรื่องน่าอาย แต่หนูเคยอ่านหนังสือเจอว่าการช่วยตัวเองเป็นสิ่งที่ดีไม่ต้องอาย ใช้นิ้วคะ แล้วจะมีผลเสียอะไรมั๊ย
๑๓. ผู้หญิง ถ้าช่วยตัวเองบ่อยๆ จะมีผลเสียอะไรกับร่างกายมั๊ยคะ คือว่าหนูมีระดูขาวออกมีน้ำเมือกนะคะ เวลากลางวันก็มีนะคะ แล้วก็สีกลิ่นนิดหน่อย ที่แปลกก็คือ ประจำเดือนหนูยังไม่มาเลยคะ ๒ เดือนแล้วนะคะ หนูกังวลด้วยนะคะ ว่าทำไมประจำเดือนไม่มาซะทีและก็เวลาหนูเล่นเน็ตหรือเจออะไรที่มีนัยยะ หนูมักจะเกิดอารมณ์บ่อยมากเลยนะคะ
๑๔. ประจำเดือนไม่มา ๑ เดือน แต่หนูไม่เคยมี sex นะคะ แล้วหนูต้องทำยังไง
๑๕. จุดซ่อนเร้นมีกลิ่นเกิดจากอะไรคะ แล้วทำยังไงถึงจะหาย
๑๖. หนูอยู่ ม.ปลายแล้ว แล้วแบบชอบช่วยตัวเองบ่อยๆ ไม่ใช่สอดใส่ นะคะแบบจำพวกที่ใช้ผ้าฉีดยาที่ว่าหนูโรคจิตป่าวคะ
๑๗. การช่วยตัวเองโดยการเอาน้ำจากผักบัวฉีดยาๆ บริเวณคลิตอริส และช่องคลอด จะเป็นอันตรายหรือป่าวคะ
๑๘. ขนของหนูมันมากคะ เวลาใส่กางเกงในมันจะไพล่ออกมาเป็นเส้น และเหมือนว่ามันจะเยอะขึ้นเรื่อยๆ คะ จะทำยังไงดี
๑๙. หนูมีปัญหาเรื่องหน้าอก มันเล็กผิดปกติ ตั้งแต่เริ่มมีประจำเดือน มา ๕ ปี นมหนูยังไม่โตเลย หนูขึ้นมาแค่ ๑ นิ้วเอง เป็นเพราะอะไร หนูร่างกายก็แข็งแรง กินอาหารปกติ ออกกำลังกายปกติ แต่หน้าอกไม่มี รู้สึกอายน้อยอยากเสริม มีวิธีแก้ไขมั๊ย
๒๐. หนูมีปัญหาเรื่องหัวนมคะ จากการที่เข้าไปดูคำถามที่เพื่อนๆ ได้ถามพี่แพทเกี่ยวกับเรื่องสีปานหัวนมแล้วก็ทำให้หนูเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสีของหัวนมพอควรแล้วแต่ไม่มีใครมีปัญหาเหมือนหนูเลย หนูเลยอยากถามว่า ทำไมเสื้อชั้นในที่หนูใส่อยู่พอใส่ไปประมาณ ๒ อาทิตย์มันจะมีคราบสีออกน้ำตาลเข้มติดที่เสื้อชั้นในตรงบริเวณหัวนมคะ
๒๑. เยื่อพรหมจารีย์ เป็นยังไง มีรูปให้ดูไหม
๒๒. ดุ้ยงใจคะว่าผู้ชายซิง อยากรู้อิงง คะ ขอละเอียดยิบๆ ใดๆ ใดๆ ใครรู้ช่วยบอกที
๒๓. คือนมหนูเริ่มมีเมื่อ ๕ ปีแล้ว ตอนแรกก็ปกติคือโตขึ้นมาไซส์ เอ ๖๕ อะคะ แต่ตอนนี้ก็ยังเท่าเดิมเลย เล็กลงด้วยคะ หนูอยากรู้อิงงผิดปกติหรือป่าวคะ และมันจะหยุดเจริญเติบโตเมื่อไหร่คะ ตอนนี้หนู ๑๖ แล้วคะ บำรุงเยอะมากไม่โตขึ้นเลย

๒๔. การที่ผู้หญิงช่วยตัวเองอะคะเค้าทำกันยังไงหรือคะ แล้วเค้ามีการเอาอะไรสอดใส่หรือป่าวคะ แล้วถ้ามีการสอดใส่มันจะไม่ทำให้เยื่อพรหมจรรย์ขาดหรือคะ ช่วยตอบทีคะอยากรู้มาก
๒๕. หนูอายุ ๑๖ คือมีอะไรกับเพื่อน ๗ คน ที่เสียตัวเพราะตัวเองอยากลองด้วยคะเพราะยังไม่เคย พวกเขาจะปล่อยในทุกครั้งที่ทำกัน หนูเองก็ไม่วู้ด้วยว่าเป็นน้ำอะไรเห็นมันอุ่นๆ ก็เลยปล่อยไปเพราะชอบด้วยมีอะไรกันมาตั้งแต่วันที่ ๒๖ พ.ค ๒๕๔๙ มาจนถึงทุกวันนี้ไม่เคยกินยา ไม่เคยใช้ถุงยาง พวกนั้นบอกว่าน้ำพวกนี้ล้างน้ำออกมันก็ไม่ท้องแล้วก็เลยเชื่อคะ หนูอยากถามว่าหนูจะท้องมั๊ยคะ
๒๖. หนูมีไรกะแฟน ซึ่งแฟนไม่เคยไปมีไรกะคราย มีไรกันก้อหลายครั้งแล้ว ใส่ถุงบ้างไม่ใส่บ้าง แล้วครั้งหนึ่งไม่ใส่ .. และเค้าก้อแตกข้างนอก แต่หนูก้อรู้สึกกลัวว่า มันจาท้องมั๊ยอะคะพี่ . . ถ้าแตกแล้วมันไปโดนตรงปากช่องคลอด แต่ไม่ได้เอาเข้าไปข้างในอะคะ และก้อรีบเซ็ดๆๆอะคะ แล้วถ้าท้องจะรู้ตอนไหนหรือคะ .. แล้วถ้ารู้แล้วกินยาขับเลือด มันจาท่าให้ไม่ท้องได้มั๊ยคะ!! พี่ช่วยหนูด้วยนะคะ หนูเครียดมากเลยคะ เมนก้อยังไม่มาเลยอะคะ ที่บ้านหนูดูด้วยอะ
๒๗. คือหนูมีอะไรกะแฟนโดยไม่ได้สอดใส่ และใช้นิ้วครั้งแรก แล้วเค้าใส่กางเกงในแล้วเอาตรงนั้นมาถูปากช่องคลอด พอแตกก้อฉีดอสุจิใส่หน้าอก แล้ววันนั้นหนูเป็นวันที่ไข่ตกพอดีคะ แล้วถึงวันประจำเดือนมา ตอนนี้อยังไม่มาเลยคะ จะท้องได้มั๊ยคะ
๒๘. หนูมีอะไรกับแฟน ปกติแล้วก็จะใส่ถุงยางนะคะ แต่พอดีวันนั้นมันเกิดเหตุสุดวิสัย เราก็เลยไม่ได้ใส่ แต่ใช้วิธีหลังนอกแทน แต่ก้อยกที่ ๓ แร้วอะคะ ๒ ยกแรกใส่ถุงยางคะ หนูเลยอยากทราบว่าโอกาสจะท้องมั๊ยคะ แร้วถ้าเกิดว่าหนูนับหลัง ๗ โดยไม่ได้นับรอบเดือนแบบละเอียด ใช้หลัง ๗ จะปลอดภัยมั๊ยคะ
๒๙. ในหนังสือ X ที่หน้าของผู้หญิงมันไหลออกมาเวลาทำอะไรกับผู้ชาย หรือที่พวกวัยรุ่นเรียกว่า “น้ำแตก” ที่จริงแล้วน้ำนี้คือน้ำอะไร แล้วมันมาจากไหนคะ
๓๐. มีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันนี้หมายถึงเสียความบริสุทธิ์เหมือนกันหรือป่าว. ..ยังงัยก้อเป็นเอดส์ได้มั๊ยคะ?..แล้วจะป้องกันงัยอะ





คำถามจากหนุ่ม ๆ

ในคอลัมน์คลินิกสุขภาพ www.teenpath.net (รวบรวมระหว่าง มิ.ย.-ธ.ค. ๒๕๕๙)

๑. ถ้าจะให้เส้นสองสสิ่งขาด ทำไงอะครับ แล้วมันจะเจ็บมากมั้ยครับ ของผมรู้สึกจะยังไม่ขาด แล้วถ้ามันขาดหัวจะบานขึ้นรีเปล่าครับ อยากให้หัวบานเหมือนของเพื่อนครับ จริง ๆ แล้วก็รู้ว่าไม่ขาดก็ไม่ใช่เป็นไร แต่อยากให้มันขาดอะครับ
๒. อวัยวะเพศโค้งไปทางซ้ายอยากทราบว่าจะมี sex ได้เปล่า และช่วยตัวเองทุกวัน วันละ ๕ ครั้ง มีอันตรายเปล่า
๓. อยากจะชลิบหนึ่งครับ หัวมันไม่เปิดเวลาแข็งอะ เจ็บมึนๆ ที่ไหนทำมั่ง ใครรู้ช่วยบอกด้วย
๔. อวัยวะเพศของผมมันงอลงครับ แต่ยังมีเพศสัมพันธ์ได้ครับ แต่มันติดที่ว่าแฟนของผมเค้าจะเจ็บจนทำให้เขาไม่อยากจะมီးอะไรกะผม พอมีวิธีแก้ไขบ้างไหมครับ กินยา ฉีดยา รีว่าผ่าตัด มีที่แนะนำบ้างไหมครับ เครียดมาก รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย ไม่รู้จะแก้ไขดีลองหลายวิธีแล้วครับ
๕. อวัยวะเพศผมยังไม่เปิดเลยอ่าะ อายุจะ ๑๕ แล้ว แล้วเวลามีเพศสัมพันธ์ จะเจ็บใช้มั้ยครับ ถ้ายังไม่เปิด ควรทำอย่างไรดีครับ ช่วยตอบด้วยนะครับ
๖. ทามไมของคนอื่นยาวกันมาก ๆ เลย ตั้ง ๖-๘ นิ้ว ผมอยู่ ม.๕ แล้วทามไมยังยาวแค่ ๔.๕ นิ้วเอง แล้วผมจามีโอกาสยาวกว่านี้ไหมครับ อวัยวะเพศของเราเนี่ยสามารถเพิ่มขนาดความใหญ่เองตามอายุให้หรือไม่ครับ? ขนาดอวัยวะเพศจะหยุดใหญ่และเป็นขนาดที่คงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงอายุกี่ปีครับ
๗. ตอนนีผมอายุ ๑๑ ปี อยู่ชั้น ป.๕ ผมมีขนขึ้นตรงจู้แล้วผมอยากทราบว่าร่างกายของผมผิดปกติหรือเปล่า ทำไมมันถึงขึ้นเร็วจัง ผมถามพี่ชายผมซึ่งอายุ ๑๕ เขาก็บอกว่าของเขาขึ้นตอนอายุ ๑๓ ปี แล้วเขาก็บอกผมอีกว่าให้ชักกว่าได้แล้วซึ่งผมก็ทำไม่เป็น พี่ผมก็เลยทำให้ดู ผมสงสัยอีกว่าทำไมจู้ของผมถึงใหญ่มา ๆ แล้วขนก็เยอะด้วย
๘. เส้นสองสสิ่งคืออะไร อยู่ตรงไหน และถ้าขาดจะเป็นอะไรใหม่ อายุประมาณ ๑๑-๑๒ มาตรฐานยาวกี่เซนติ
๙. ผมมีอั้นทะใบเดียว แต่ไม่แน่ใจว่าใบเดียวไหม แต่เห็นว่า มันเป็นหนึ่งหุ้มอยู่ ช่างใหม่ ๒ ลูกรีป่าว แต่คาดว่ามันจะลูกเดียว จึงอยากถามว่า จะเป็นมันใหม่คับ
๑๐. ระหว่างชลิบอวัยวะเพศกับไม่ชลิบเนี่ย อย่างไหนให้ความสุขผู้หญิงได้มากกว่ากันครับ
๑๑. เมื่อจู้แข็งตัว มันก็อจาเอียงไปข้างหนึ่ง มันเอียงไปข้างซ้าย เอียงมากด้วย เพราะอะไร

๑๒. ผมเพิ่งอายุ ๑๔ ได้ แต่น้องชายผม เวลาโตมัน ๔.๕ นิ้ว มันยาวไปป่าวคับ แล้วช่วยโพสๆ ด้วย นะครับว่า ขนาดเท่าไรรึกันบ้าง ตอนอายุ ๑๔
๑๓. ผู้หญิงมีที่รู้ เพื่อนบอกว่ามี ๓ รูจริงปะ แล้วปุ่มคลิตอริส มันอยู่ตรงไหน แล้วก็ผู้หญิงที่โดนแล้ว เป็นยังไง พอตีแฟนผมอดีตเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว หัวนมเลยดำเหมือนคนที่ม่ลูกแล้ว
๑๔. เวลาอวัยวะเพศของผมแข็งตัวสุดก็ ๖ นิ้ว อยากทราบว่าขนาดมาตรฐานของเพศชายเท่าไรครับ ผมอายุ ๑๕ ปี สูง ๑๗๕ หนัก ๕๗ พอดีไหม
๑๕. ของผมมันใหญ่แต่มันสั้น ทำยังไงให้อวัยวะเพศขยายยาวครับ
๑๖. อันตะสองข้างไม่เท่ากัน มองเห็นได้ชัดเลย จะเป็นอะไรหรือเปล่า และมีทางแก้ไขไหม
๑๗. ทำอย่างไรดีให้จู๊ของเรามีลักษณะแบบตรงๆๆ เพราะตอนนี้จู๊มันงอลงอยู่ วิธีไหนบ้างที่ได้ผล
๑๘. คือน้องชายเล็กทำไงให้ใหญ่ครับ วิธีทำให้ใหญ่ครับ
๑๙. ผมอายุ ๑๘ ปี สูง ๑๗๕ หนัก ๙๐ แต่จู๊ของผมมันยาวแค่ ๓ นิ้วเองผิดปกติไหม
๒๐. เวลาผมช่วยตัวเองทุกครั้งใช้เวลาไม่ถึงนาทีก็เสร็จแล้ว กังวลมากเลยคับ มันเร็วเกินไปหรือเปล่า มีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้างครับ
๒๑. ผื่นเปียกเกิดขึ้นที่วันหลังการเก็บสะสม
๒๒. พอชักว่าจอนเสียวมากแล้ว ผมก็จะชักให้เร็วขึ้นเพื่อให้ถึงจุดสุดยอด แต่พอเสียวมากๆ แล้ว อยู่ๆ มันก็จะหายไปเลย ไม่มีน้ำอสุจิออกมา มีแต่น้ำหล่อลื่นนิดหน่อย อยากทราบว่าทำยังไงให้น้ำอสุจิออกมาและถึงจุดสุดยอดอะ
๒๓. มีวิธีลดอารมณ์ทางเพศไหมครับ เพราะผมมีอารมณ์บ่อยมาก แล้วเห็นเค้าว่าถ้าจะลดอารมณ์ทางเพศต้องช่วยตัวเอง แล้วมันจะผ่อนคลายและจะหมดอารมณ์ทางเพศจริงหรือเปล่าครับ เพราะผมไม่เคยช่วยตัวเองซักครั้งมาก่อนเลย และถ้าจะช่วยตัวเองต้องทำยังไง
๒๔. เพื่อนผมเนี่ย เค้าช่วยตัวเองทุกวันเลย (ผู้ชาย) คือเค้าฝากมาถามว่าจะเกิดอะไรขึ้นใหม่ ถ้าช่วยตัวเองทุกวัน มันจะมีผลต่อองคชาตหรือไม่? หรือมันจะทำให้ น้ำอสุจิหมด? สมรรถภาพทางเพศ จะเสื่อมเร็วหรือไม่? หรือมีผลทำให้เป็นหมันมัยครับ แล้วจะมีผลกระทบอะไรกับตัวเองบ้าง คือเค้าอยากรู้ แล้วผมก็อยากรู้ด้วยครับ
๒๕. ถ้าผู้หญิงช่วยตัวเองแล้ว จะถือว่าผู้หญิงนั้นไม่เป็นสาวพรหมจรรย์แล้ว ใช่ไหมครับ
๒๖. การช่วยตัวเองของชายนั้น ๑-๒ ครั้งต่อวันนั้น ถือว่ามากเกินไปหรือไม่ และหากทำมากเกินไปจะมีผลเสียหรือเปล่า
๒๗. มีวิธีไหนบ้างที่จะสำเร็จความใคร่โดยไม่ต้องหลั่งอสุจิ และจะทำยังไงให้น้ำอสุจิมียากๆ มีวิธีไหมครับ



๒๘. ตอนนี้อยู่อายุ ๑๕ ส่วนน้องชายผมอายุ ๑๓ ตอนนี้อยู่หอห้องเดียวกันครับ แต่ผมชอบช่วยตัวเองในห้องนอน ก็เลยต้องทำตอนมันไม่อยู่ หรือไม่กี่ทำได้ผ้าห่มก่อนนอน แต่ช่วงหลังๆน้องมันเริ่มมาถามแล้วว่าทำไมผมชอบนอนใส่กางเกงในตัวเอง แถมบางที่ยังสัมผัสที่ขู่ไว้บนเตียงนอนอีก ความจริงน้องชายผมมันก็เป็นหนุ่มแล้ว ถ้าจะสอนมันซักว่าวเลยดีไหม
๒๙. การสำเร็จความใคร่ของชายเวลาเสร็จแล้วจะมีน้ำอสุจิพุ่งออกมา ส่วนฝ่ายหญิงเวลาสำเร็จความใคร่จะเป็นยังไงเหมือนชายหรือป่าว
๓๐. อยากทราบว่าวิธีช่วยตัวเองแบบไหนที่เหมือนการร่วมเพศกับผู้หญิงจริงๆไหมครับ อยากรู้และอยากลองมาก ช่วยตอบทีนะครับถ้าใครรู้จะ
๓๑. ผมอายุ ๑๖ ซักว่าทุกวันเลยจะมีปัญหาอะไรเปล่าครับ แล้วเพื่อนๆ ซักบ่อยไหม
๓๒. ถ้าเณรซักว่าจะผิดศีลไหมครับตอนนี้อายุ ๑๘ ถ้าสมมุติจะมีอะไรกับเณร (เพศสัมพันธ์) จะผิดไหมครับ ช่วยตอบหน่อยนะคับ
๓๓. ผมมีเพศสัมพันธ์กับแฟนหลังจากที่เธอมีประจำเดือนได้ ๔ วัน ตอนมีเพศสัมพันธ์กัน เธอยังมีประจำเดือนอยู่ (ที่เค้าเรียกกันว่าผ้าไฟแดง) มีเลือดออกมาค่อนข้างเยอะ ผมหลังข้างใน และวันรุ่งขึ้นประจำเดือนเธอก็หมดพอดี จะมีโอกาสท้องมั้ย และจะมีโอกาสที่จะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเปล่าคับ
๓๔. ผมช่วยตัวเอง แต่ปรากฏว่าผมหลังออกมา ไม่นอนบริเวณช่องคลอดหรอกครับ แต่โดนช่วงขนด้านบนของแฟนผม ผมก็ค่อยๆ เช็ดแล้วก็เช็ดดูแล้วครับว่าเช็ดออกหมดแล้ว แต่มันกังวลอาครับรู้สึกไม่สบายใจเอาซะเลย ถ้าสมมุติว่าผมหลังแล้ว แบบกระเด็นใส่ แต่เป็นจุดเล็กๆ มากๆ ไปโดนบริเวณช่องคลอด ที่ผมมองไม่เห็นขณะเช็ด จะมีโอกาสท้องมั้ย
๓๕. แฟนผมมีประจำเดือนมาวันแรก วันที่ ๒๒ ตอนช่วงเย็น แล้วผมให้เธอกินยาคุมแบบ ๒ เม็ด ไปแล้วผมมีเพศสัมพันธ์กันวันที่ ๒๘ ตอนช่วงเช้า มีอะไรกัน ๓ รอบและหลังในทั้ง ๓ รอบคับ หลังจากนั้น ผมกังวลเลยให้เธอกินยาคุมแบบ ๒ เม็ดเข้าไปอีก แต่กินเม็ดแรกหลังจากมีเพศสัมพันธ์กันประมาณ ๑ ชม. และอีกเม็ด ไม่ได้กินหลังจาก ๑๒ ชม แต่กินหลังจาก ๒๔ ชม เพราะสัมผัส ดั้งนั้นอยากจะถามว่า มีสิทธิ์ท้องได้มากแค่ไหน
๓๖. เวลาที่ผู้ชายถึงจุดสุดยอดคือการหลั่งน้ำอสุจิ แล้วเวลาที่ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดจะเป็นอย่างไรจะมีอาการแบบไหน
๓๗. ผมได้ทำการออรัลทางปากกับผู้หญิงโดยที่ผมเป็นแผลในปากด้วย (เป็นข้าง) ซึ่งผู้หญิงคนนี้เคยทำแบบนี้กับแฟนเขามาแล้ว โดยที่ทำการออรัลเสร็จผมก็เอาไปหาน้ำยาบ้วนปากมาบ้วนปากเลย แต่เราไม่ได้มีเพศสัมพันธ์กันคับ ผมอยากทราบว่าผมมีโอกาสติดเชื้อเอดส์หรือไม่คับ
๓๘. ถ้าให้แฟนใช้ปากกับตรงนั้นของเรา จะทำให้เราติดเอดส์ได้มั้ครับ



แผนการเรียนรู้ที่ ๒

ฉันในสายตาคนอื่นๆ

สาระสำคัญ

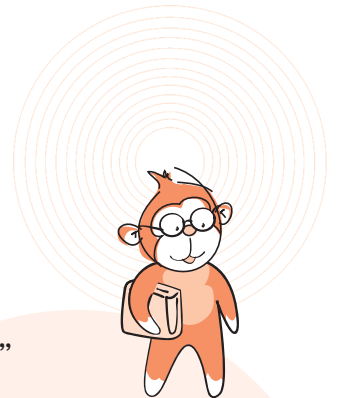
คนเรามีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ตลอดเวลา คนที่รู้จักเราแต่ละคนอาจเห็นเราในแง่มุมที่แตกต่างกัน การได้รู้ว่าเราเป็นอย่างไรในสายตาคนอื่นจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น และช่วยให้เราพัฒนาตัวเองและพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น

จุดประสงค์

1. รู้จักตัวเองผ่านการรับรู้และมุมมองของคนที่รู้จัก
2. ฝึกการสะท้อนความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้

อุปกรณ์ และสื่อ

1. แผ่นกิจกรรม “ฉันเห็นตัวเองอย่างไร” และ “เธอเห็นฉันอย่างไร”
(ถ่ายเอกสารเท่าจำนวนผู้เรียน)



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่ากิจกรรมนี้ต้องการให้เราได้เรียนรู้ตัวเอง จากมุมมองของคนอื่น ๆ ดังนั้น กิจกรรมนี้จึงต้องการความจริงใจของผู้เรียนทุกคน ในการสะท้อนแง่มุมที่เราเห็น หรือรู้จักเพื่อนให้เพื่อนได้รู้
๒. เริ่มกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนผลัดกันขานชื่อผลไม้คนละ ๑ อย่าง เช่น มะม่วง ส้ม แอปเปิ้ลกล้วย เพื่อแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๔ กลุ่ม (ไม่ควรใช้เวลาเกิน ๓ นาที) และเตือนให้ทุกคนจำให้ได้ว่าตัวเองเป็นผลไม้อะไร
๓. แจกแผ่นกิจกรรม “ฉันเห็นตัวเองอย่างไร” และ “เธอเห็นฉันอย่างไร” ให้ทุกคน
๔. ให้แต่ละคนเขียนถึงตัวเองในแผ่น “ฉันเห็นตัวเองอย่างไร” ให้เวลา ๑ นาที
๕. รอบที่ ๑ ให้จับคู่ระหว่าง “มะม่วงกับแอปเปิ้ล” และ “ส้มกับกล้วย” โดยให้นำแผ่น “เธอเห็นฉันอย่างไร” ให้คู่เป็นคนเขียนให้ ให้แต่ละคนเขียนถึงเพื่อน โดยระบุคุณสมบัติ หรือลักษณะที่เรารู้จักเพื่อนคนนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นส่วนที่เราชื่นชม หรือสิ่งที่เราอยากบอกให้เพื่อนรู้ ให้เวลา ๒ นาที
๖. รอบที่ ๒ ให้จับคู่ระหว่าง “มะม่วงกับส้ม” และ “แอปเปิ้ลกับกล้วย” และให้เพื่อนคนที่ ๒ เขียนในแผ่น “เธอเห็นฉันอย่างไร”
๗. รอบที่ ๓ ให้จับคู่ระหว่าง “มะม่วงกับกล้วย” และ “ส้มกับแอปเปิ้ล” และให้เพื่อนคนที่ ๓ เขียนในแผ่น “เธอเห็นฉันอย่างไร”
๘. รอบที่ ๔ ให้จับคู่กับคนที่เป็ผลไม้ชนิดเดียวกัน และให้เพื่อนคนที่ ๔ เขียนในแผ่น “เธอเห็นฉันอย่างไร”
๙. เมื่อหมดเวลา ให้ทุกคนนั่งที่ ให้เวลาอ่านสิ่งที่เพื่อนเขียนและให้ดูว่า มีความเห็นของเพื่อนที่ตรงกับสิ่งที่เราเขียนถึงตัวเองหรือไม่
๑๐. ขออาสาสมัคร ๓-๔ คน ที่มีความเห็นของเพื่อนเหมือนของตัวเอง บอกว่าคือเรื่องอะไร ให้กลุ่มใหญ่ฟัง
๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามดังนี้



คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้อ่านความเห็นของเพื่อนที่มองตัวเรา
- ใครบ้างที่คิดว่าเพื่อนไม่เห็นตัวเราแบบที่เราเป็น มีเรื่องอะไรที่เป็นตัวเราและต้องการบอกเพื่อนหรือไม่ ขออาสาสมัครผู้เรียน ๒-๓ คนมาพูด
- มีใครรู้สึกแปลกใจหรือไม่กับสิ่งที่เพื่อนมองเรา ขออาสาสมัครบอกว่าแปลกใจอย่างไร
- หากไม่ใช้การเขียน เรากล้าบอกเพื่อนในสิ่งที่เรามองเห็นในตัวเพื่อนหรือไม่ อย่างไร
- การสะท้อนมุมมองระหว่างเพื่อนแบบนี้ มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

๑๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็นดังนี้

- เป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราจะมีมุมมองต่อเรื่องๆ หนึ่งต่างกัน เพราะเราใช้ประสบการณ์ของตัวเองในการทำความเข้าใจและตีความเรื่องราวต่างๆ เราจึงไม่อาจคาดหวังให้ผู้อื่นคิดเหมือนเราได้ทุกเรื่อง
- การได้รู้ว่าคนอื่นมองเราอย่างไร จะช่วยให้เรารู้จักตัวเอง รวมทั้งเข้าใจเพื่อนมากขึ้น และยังช่วยให้เรารู้ว่าควรปรับปรุงเรื่องใดเพื่อให้สัมพันธ์ภาพดีขึ้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำเรื่องการให้ความเห็นแบบกัลยาณมิตร และคอยสังเกตปฏิกิริยาของผู้เรียน ในกรณีที่บางคนอาจยอมรับไม่ได้กับความเห็นที่เพื่อนเขียน

การวัดและประเมินผล

- ✱ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

☑ หากนักเรียนเป็นคนที่ผมหยิกตัวดำ ไม่เหมือนเพื่อนในกลุ่ม จะทำอย่างไร

ก. หาวิธีย้อมผมให้ตรง และใช้ครีมทาผิวให้ขาว

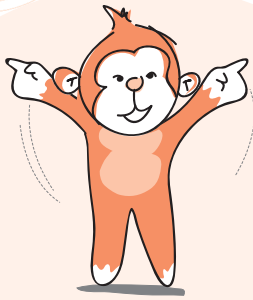
ข. ไม่ต้องทำอะไร เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงไม่ได้

ค. ยอมรับได้ เพราะคุณค่าของคนไม่ได้อยู่ที่รูปลักษณ์ภายนอก

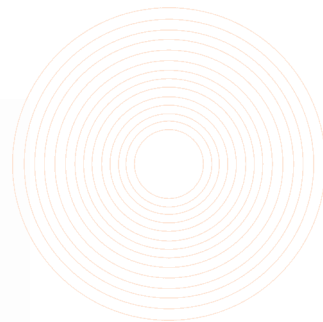
ง. เปลี่ยนไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ผมหยิกตัวดำเหมือนกัน

☑ ถ้ามีเพื่อนมาปรึกษาว่าอยากเสริมตั้งจมูกให้โด่งขึ้น จะแนะนำเพื่อนอย่างไร

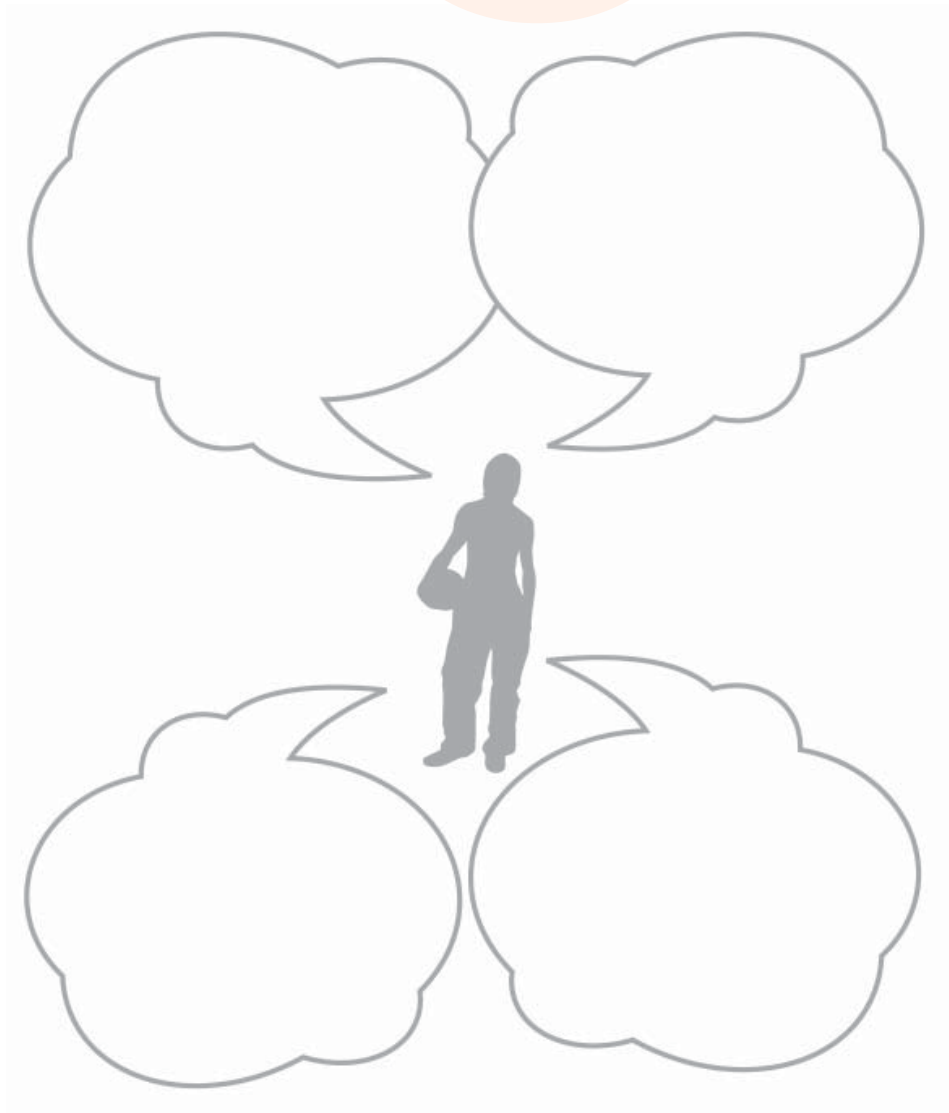
☑ บอกสิ่งที่นักเรียนต้องการปรับปรุงตัวเอง ๑ เรื่อง (หากมี) หลังจากฟังความเห็นเพื่อนแล้ว



แผนกิจกรรม “ฉันเห็นตัวเองอย่างไร”



แผนกิจกรรม “เธอเห็นฉันอย่างไร”





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

ใจเขาใจเรา

สาระสำคัญ

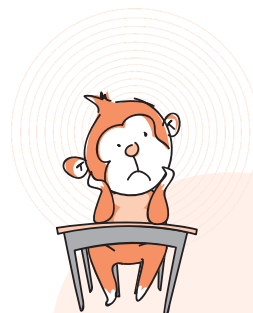
วัยรุ่นและผู้ใหญ่มักมีความคิดเห็นและความคาดหวังไม่ตรงกัน โดยเฉพาะเรื่องการมีแฟน ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่สื่อสารกัน การเรียนรู้เพื่อเข้าใจความรู้สึกด้วยการ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ช่วยให้เกิดการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลในบทบาทนั้นๆ อันนำไปสู่ความเข้าใจและสัมพันธภาพที่ดีขึ้น

จุดประสงค์

๑. บอกความคาดหวังที่ต่างกันต่อการมีแฟน และอาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่
๒. บอกวิธีจัดการความขัดแย้ง โดยยังคงสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้

อุปกรณ์ และสื่อ

แผ่นคำถามสำหรับ ๔ กลุ่ม



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า “ใจเขาใจเรา” เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ถึงความคาดหวังของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเราว่า มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และความคาดหวังที่แต่ละคนมีส่งผลอย่างไรต่อความสัมพันธ์ต่อกันบ้าง
๒. แบ่งผู้เรียนเป็น ๔ กลุ่มย่อย (ละหญิงชายทุกกลุ่ม) โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับบทบาทที่แตกต่างกัน แจกแผ่นคำถามให้แต่ละกลุ่ม เพื่อให้ช่วยกันคิดคำตอบ โดยมีกติกาว่า อย่าให้กลุ่มอื่นเห็นหรือได้ยินสิ่งที่กลุ่มเราคุยกัน ให้ออกมาแสดงเป็นเวลา ๑๐ นาที
๓. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์และบทบาทที่ได้รับมอบหมาย โดยให้เรียงลำดับเริ่มจากกลุ่มที่ ๔ (วัยรุ่น), ๓ (เพื่อน), ๒ (ครู) และ ๑ (พ่อแม่) ตามลำดับ
๔. ระหว่างที่แต่ละกลุ่มแสดงให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดประเด็นที่แต่ละกลุ่มนำเสนอไว้บนกระดาน เพื่อนำมาเป็นประเด็นพูดคุยในกลุ่มใหญ่
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับประเด็นต่างๆ ที่แต่ละกลุ่มเสนอ ดังนี้



คำถามชวนคิด

- แต่ละกลุ่มสวมบทบาทได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่เราพบเห็นมากน้อยเพียงใด อย่างไรบ้าง
- ตัวเราหรือไม่ว่าพ่อแม่ ครู และเพื่อน มีความคาดหวังในตัวเราเกี่ยวกับเรื่องที่เรามีแฟน แล้วเรารู้ได้อย่างไร และความคาดหวังนั้นเหมือนหรือต่างกับที่แต่ละกลุ่มนำเสนออย่างไร
- เพราะเหตุใด ผู้ใหญ่จึงมีความคาดหวังในเรื่องการมีแฟนของเราเช่นนั้น
- รู้สึกอย่างไรกับความคาดหวังของคนรอบข้างต่อเรื่องที่เรามีแฟน คิดว่าเราควรฟังความรู้สึกของคนรอบข้างหรือไม่ เพราะอะไร
- เรามีวิธีจัดการอย่างไรบ้างเพื่อลดความขัดแย้งในเรื่องความคาดหวังของคนอื่นกับของเราเอง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม “ใจเขาใจเรา” บ้าง และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ทักษะต่อการมีแฟนในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่และวัยรุ่นมักมองต่างกัน เช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ ซึ่งเรามักจะคาดหวังให้คนที่เราใกล้ชิดมีมุมมองและปฏิบัติตัวแบบเดียวกับเรา
- ข้อขัดแย้งที่สำคัญระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ในเรื่องการมีแฟนคือ การคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดตามมาต่างกัน และบางมุมก็เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่มักจะไม่นำมาพูดคุยกันตรงๆ เช่น ผู้ใหญ่อาจเป็นห่วงและคิดว่าการมีแฟนจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม เป็นต้น แต่ผู้ใหญ่เลือกการห้ามปรามแทนการพูดคุยถึงความ เป็นห่วงด้วยเหตุผล
- แม้ความคาดหวังของแต่ละฝ่ายจะเกิดจากความห่วงใยและปรารถนาดี แต่หากเลือกใช้วิธีการสื่อสาร และท่าทีที่เป็นการด่วนตัดสิน ไม่เปิดใจรับฟัง ไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง ก็อาจทำให้เกิดช่องว่างและปิดกั้นการสื่อสารที่อาจเป็นประโยชน์ต่อไป เช่น การปรึกษาหารือปัญหาที่มีกับแฟน เป็นต้น
- การทำความเข้าใจเรื่องความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อเรา และที่เรามีต่อผู้อื่น แล้วหาวิธีที่เหมาะสมซึ่งสามารถตอบสนองให้ทั้งสองฝ่ายพอใจ เปิดใจรับฟัง รวมทั้งการเคารพและยอมรับความแตกต่าง อันจะช่วยลดความขัดแย้งที่อาจมีในสัมพันธภาพได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรทำความเข้าใจกับผู้เรียนว่า แม้การมีแฟนจะเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับวัยรุ่นยุคนี้ แต่ไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นทุกคนต้องมีแฟน หลายคนเลือกที่จะยังไม่มีแฟนหรือยังไม่พบคนที่พึงใจมากพอที่จะคบเป็นแฟน และด้วยเหตุผลหลายอย่าง

นอกจากนั้น การมีแฟน ยังหมายถึงการเรียนรู้ที่จะรักษาและพัฒนาสัมพันธภาพกับคนอื่นคนหนึ่ง มีผลกับภาวะทางอารมณ์และจิตใจ โดยอาจมีปัญหาและความขัดแย้งกันบ้างตามที่คนมีแฟนต้องเผชิญ อย่างไรก็ตาม หากมีปัญหาหรือความไม่สบายใจจากการมีแฟน วัยรุ่นควรรหาทางปรึกษาผู้ใหญ่ที่เข้าใจ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ เห็นด้วยหรือไม่กับความคิดว่า “ผู้ใหญ่ที่ไม่เห็นด้วยกับการที่วัยรุ่นมีแฟน เป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ดี ใจคอคับแคบ” พร้อมให้เหตุผล
- ☑ เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้อื่น เราควรทำอย่างไร
 - ก. นิ่งเงียบด้วยความรู้สึกคับข้องใจ
 - ข. เดินหน่แบบไม่พอใจ
 - ค. อธิบายกับเขาด้วยเหตุผล
 - ง. โต้ตอบด้วยอารมณ์รุนแรง



แผ่นคำถาม “ใจเขาใจเรา”

กลุ่มที่ ๑

สวมบทบาทเป็นพ่อแม่ที่มีลูกเป็นวัยรุ่นและกำลังมีแฟน

- คิด/รู้สึกอย่างไร เมื่อรู้ว่าลูกตัวเองมีแฟน
- เห็นด้วยหรือไม่
- อยากให้ลูกทำอะไร
- อยากบอกอะไรลูกบ้างในเรื่องนี้

กลุ่มที่ ๒

สวมบทบาทครูที่รู้ว่าลูกศิษย์กำลังมีแฟน

- คิด/รู้สึกอย่างไร เมื่อรู้ว่าลูกศิษย์ตัวเองมีแฟน
- เห็นด้วยหรือไม่
- อยากให้ลูกศิษย์ทำอะไร
- อยากบอกอะไรลูกศิษย์บ้างในเรื่องนี้

กลุ่มที่ ๓

สวมบทบาทเป็นเพื่อน ๆ ที่มีเพื่อนในกลุ่มกำลังมีแฟน

- คิด/รู้สึกอย่างไร เมื่อรู้ว่าเพื่อนมีแฟน
- เห็นด้วยหรือไม่
- อยากให้เพื่อนทำอะไร
- อยากบอกอะไรเพื่อนบ้างในเรื่องนี้

กลุ่มที่ ๔

เราเป็นวัยรุ่นที่กำลังมีแฟน

- คิด/รู้สึกอย่างไร ที่ตัวเองมีแฟน
- อยากบอกคนรอบข้างถึงเรื่องการตัดสินใจมีแฟนของตนอย่างไร
- อยากให้คนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน คิด/รู้สึกอย่างไรกับการมีแฟนของเรา



แผนการเรียนรู้ที่ ๔

เพศสัมพันธ์มีได้เมื่อใด

สาระสำคัญ

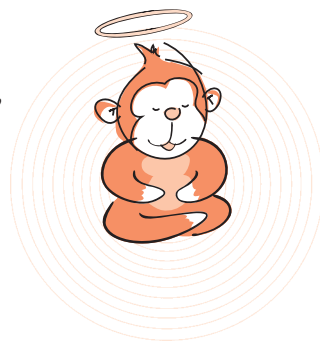
การจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ และการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เป็นสิ่งที่แต่ละคนสามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตัวเอง โดยคำนึงถึงผลที่ตามมาและความพร้อมที่จะรับผิดชอบของตัวเอง โดยที่ไม่อาจมีใครบังคับได้หากเราไม่ยินยอม

จุดประสงค์

๑. บอกปัจจัยสำคัญที่ควรพิจารณาในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
๒. บอกวิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมและไม่ยินยอม

อุปกรณ์ และสื่อ

แผ่นคำถาม และป้ายคำตอบ “ได้” และ “ไม่ได้”



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องกรณีเพศสัมพันธ์ โดยวิเคราะห์ผลที่อาจตามมาจากการตัดสินใจในเรื่องนี้ และให้เห็นว่าไม่มีใครสามารถบังคับให้เราตัดสินใจเลือกในสิ่งที่เราไม่ยินยอมได้
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า จะอ่านข้อความที่ละข้อความ และให้ผู้เรียนเลือกตอบโดยการไปยืนในจุดที่ตรงกับคำตอบของตนเองว่า “ได้” หรือ “ไม่ได้” ให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีถูกหรือผิด
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านข้อความที่ละข้อความ และสุ่มถามเหตุผลของผู้เรียนทั้งสองฝ่ายในแต่ละข้อ โดยเลือกถามเหตุผลที่ไม่ซ้ำกันประมาณ ๓-๔ คน จนครบทุกข้อ และบันทึกคำตอบขึ้นบนกระดาน (เพื่อดูเกณฑ์ที่ผู้เรียนใช้ในการตัดสินใจ)

๑. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **คนสองคนแต่งงานกันแล้ว**
๒. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **ทั้งสองคนวางแผนว่าจะแต่งงานกัน**
๓. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **ทั้งสองคนเคยผ่านประสบการณ์ทางเพศกับคนอื่นมาก่อน**
๔. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **ทั้งสองคนรักกัน**
๕. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **ทั้งสองคนยินยอมพร้อมใจแม้จะไม่แต่งงานกัน**
๖. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชวน**
๗. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเมา**
๘. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **ไปค้างคืนต่างจังหวัดด้วยกัน**
๙. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **ผู้ชายถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์จนควบคุมตัวเองไม่ไหว**
๑๐. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... **ผู้หญิงเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน**

๔. เมื่อถามจนครบทุกข้อ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนกลุ่มใหญ่คุย



คำถามชวนคิด

- เราเห็นการใช้เกณฑ์อะไรบ้างในการตัดสินใจว่า จะมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่
- ความพร้อมในการมีเพศสัมพันธ์ หมายถึงอะไรได้บ้าง
- คนที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายกว่าคนที่ยังไม่เคยจริงหรือไม่ เพราะอะไร
- เมื่ออยู่ในสถานการณ์ “สองต่อสอง” ใครควรเป็นฝ่ายตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เพราะอะไร
- หากคนสองคนตัดสินใจร่วมกันว่าจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้าง
- หากฝ่ายหนึ่งต้องการมี และอีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการ ควรจะตกลงกันอย่างไร
- มีกรณีใดบ้างที่เกิดความเข้าใจผิดว่า อีกฝ่ายยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์ ทั้งที่ไม่ยินยอม และจะมีวิธีป้องกันอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็น ดังนี้

- แม้ทุกคนจะเรียนรู้จากครอบครัวและสังคมว่า ควรจะมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อใด แต่แต่ละคนก็ยังมีทัศนคติและความเชื่อเป็นของตัวเองในเรื่องนี้ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจ ดังที่เราเห็นจากคำถามทั้ง ๑๐ ข้อ
- การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ แต่แต่ละคนสามารถมีสิทธิ์ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง และควรเกิดจากความยินยอมพร้อมใจของทั้งสองคน การสร้างเงื่อนไข โน้มน้าวชักจูง หลอกล่อ ช่มชู้ บีบบังคับ ชื่นใจ หรือยื่นข้อเสนอแลกเปลี่ยน ล้วนถือเป็นการไม่เคารพสิทธิผู้อื่น และมีความผิดตามกฎหมายได้ เพราะเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
- เพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมพร้อมใจ นอกจากการช่มชู้ ชื่นใจ แล้วยังหมายถึงกรณีต่อไปนี้
 - การบังคับผู้อื่นให้มีเพศสัมพันธ์
 - การไม่เคารพและไม่รับฟังเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งบอกปฏิเสธว่า “ไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์” หรือขอให้หยุด
 - การพยายามมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งเมาหรือขาดสติที่จะตัดสินใจ
 - การบังคับ ชู่เชิญ หรือหลอกลวงเพื่อมีเพศสัมพันธ์

- การมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน ไม่ได้หมายความว่า จะสามารถมีเพศสัมพันธ์ ครั้งต่อไปได้ง่ายขึ้น ดังนั้น จึงไม่ควรตัดสินคนที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน
- หากคนสองคนตัดสินใจและยินยอมพร้อมใจในการมีเพศสัมพันธ์ ทั้งคู่ควรรู้ว่า เพศสัมพันธ์จะก่อให้เกิดผลอะไรตามมาบ้าง และรู้ว่าจะจะเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน ต่อผลที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้ ต้องคิดถึงการป้องกันตนเองจากความเสี่ยงในการ ติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมด้วย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

อาจมีคำถามหลายข้อที่ผู้เรียนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนอย่างแท้จริง เนื่องจากเกิดบรรยากาศที่ไม่เอื้อให้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ อาจใช้วิธีให้ผู้เรียนตอบคำถามลงในกระดาษ พร้อมทั้งบอกเหตุผลโดยไม่ลงชื่อ และนำมาสรุปประเด็นสำคัญ แต่วิธีการนี้จะใช้เวลามาก ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพิจารณาปรับคำถามให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และควรระมัดระวังการอธิบายพูดคุยเชิง โน้มน้าว เช่น เพศสัมพันธ์เป็นการกระทำที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม หรือใช้ท่าที่สั่งสอนว่า วัยรุ่นไม่ควรมี เพศสัมพันธ์ เพราะจะปิดกั้นการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

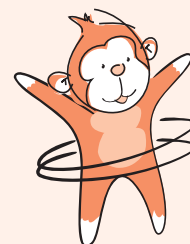


คำถามท้ายบท

- เห็นด้วยหรือไม่ว่าการมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นได้หลายโอกาส แม้จะยังไม่ได้แต่งงานเพราะอะไร
- ความพร้อมของการมีเพศสัมพันธ์ หมายถึงสิ่งใด
 - ก. ความพร้อมทางร่างกาย
 - ข. ความยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่าย
 - ค. ยอมรับผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์
 - ง. ถูกทุกข้อ

แผนกิจกรรม - กรณีเลือกใช้วิธีให้ผู้เรียนตอบในกระดาษแทน

ฉันคิดว่าตัวเองพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...	ได้	ไม่ได้
๑. แต่งงานกันแล้ว		
๒. วางแผนว่าจะแต่งงานกัน		
๓. เคยผ่านประสบการณ์ทางเพศกับคนอื่นมาก่อน		
๔. รักกัน		
๕. ยินยอมพร้อมใจแม้จะไม่แต่งงานกัน		
๖. ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชวน		
๗. ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเมา		
๘. ไปค้างคืนต่างจังหวัดด้วยกัน		
๙. ผู้ชายถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์จนควบคุมตัวเองไม่ไหว		
๑๐. ผู้หญิงเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน		





แผนการเรียนรู้ที่ ๕

แอลกอฮอล์

สาระสำคัญ

โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคนรวมทั้งวัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน (ไม่ใช่ถุงยางอนามัย) กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่ามีเชื้อหรือไม่จากการดูรูปลักษณ์ภายนอก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี แต่หากมีเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ใช้ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้

จุดประสงค์

๑. ระบุโอกาสเสี่ยงของตนต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี
๒. บอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟิลิปชาร์ท ปากกาเคมี
๒. ภาพประกอบเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์
๓. อุปกรณ์ประกอบกิจกรรมแอลกอฮอล์
 - สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ)
 - น้ำเปล่า
 - ขวดใส่น้ำจำนวนสองเท่าของผู้เรียน (ควรใช้ขวดใส มีปากกว้างพอควร และขนาดพอมือหยิบถือได้สะดวก)
 - หลอดฉีดยาขนาด ๕ CC เท่าจำนวนผู้เรียน



- สารละลายฟีนอล์ฟทาลีน (สำหรับทดสอบ)
- ถาดสำหรับใส่ขวดน้ำไว้แจก หรือโต๊ะสำหรับตั้งขวดน้ำ



การเตรียมการก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม

- ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมน้ำเปล่าแล้วในขวดแก้วใส ๑ ใบ (ปริมาณประมาณครึ่งขวด) (ไม่ควรเตรียมผสมโซเดียมฯ กับน้ำ แล้วทิ้งไว้นานเกินไป)
- ใส่น้ำเปล่าลงในขวดที่เหลือทุกใบ ประมาณครึ่งขวด
- แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบ และนำขวดที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์วางปนกับขวดที่เหลือในถาดที่จัดเตรียมไว้
- นำหลอดฉีดยาใส่ไว้ในแต่ละขวด
- เตรียมขวดแก้วเปล่าอีกชุดหนึ่ง เท่าจำนวนผู้เรียน วางเรียงไว้เพื่อให้แต่ละคนหยดน้ำของตัวเองเก็บไว้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นว่า “แล่นน้ำ” เป็นการจำลองสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี ทุกคนจะมีส่วนร่วมในการเล่นกิจกรรม
๒. ขอบอาสาสมัคร ๖ คน และแจกขวดน้ำพร้อมหลอดฉีดยา (ที่แยกเอาไว้ ๖ ขวด) ให้อาสาสมัครถือไว้คนละขวด ให้อาสาสมัครดูตุน้ำในขวดที่ได้ไปประมาณครึ่งหลอดฉีดยาแล้วนำไปฉีดใส่ขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้ จากนั้น แยกขวดน้ำ ๖ ขวดที่อาสาสมัครฉีดน้ำของขวดตัวเองเก็บไว้ต่างหาก บอกให้อาสาสมัครนั่งรวมกันอยู่ด้านหนึ่งของห้อง โดยยังไม่ต้องร่วมกิจกรรม
๓. แจกขวดน้ำพร้อมหลอดฉีดยาที่เหลือให้กับผู้เรียนทั้งหมดคนละ ๑ ขวด โดยให้ผู้เรียน (ผู้เล่น) หยิบเอง
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้ผู้เรียนสังเกตน้ำในขวดของตัวเองว่าเหมือนกับขวดของเพื่อนหรือไม่ จากนั้น ให้แต่ละคนใช้หลอดฉีดยาตุน้ำของตัวเองประมาณครึ่งหลอดไปใส่ไว้ในขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้

๕. หลังจากทุกคนได้เก็บน้ำของตัวเองแล้ว ให้ทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร) มายืนล้อมวงรวมกัน และให้ทุกคนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้หลอดฉีดยาตูดน้ำในขวดของตัวเอง พร้อมทั้งสังเกตสีของน้ำในขวดของตัวเองด้วยว่าเป็นอย่างไร ต่างกับของเพื่อนหรือไม่
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มเล่น



รอบที่ ๑ บอกให้ผู้เรียนทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร ๖ คน) เลือกจับคู่กับใครก็ได้ที่ถูกต้อง เมื่อทุกคนได้คู่ครบแล้วให้หันหน้าเข้าหากัน และแต่ละคนตูดน้ำของตัวเอง ขึ้นมาปริมาณครึ่งหลอด แล้วฉีดน้ำในหลอดฉีดยาที่ตูดขึ้นมาใส่ในขวดของตัวเอง (ต่างฝ่ายต่างฉีดใส่แก้วกันและกัน) จากนั้นให้แต่ละคนใช้หลอดฉีดยาคณน้ำในขวดของตัวเอง และสังเกตว่าน้ำในขวดเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่

รอบที่ ๒, ๓ และ ๔

ให้ผู้เรียนแต่ละคนจับคู่กับคนใหม่ โดยไม่ให้ซ้ำคนเดิม โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้ชัดเจนในแต่ละรอบว่า ให้หาคู่คนใหม่ที่ไม่ใช่คนเดิมที่เคยแลกน้ำกันไปแล้ว เมื่อจับคู่ได้ให้ฉีดน้ำของตัวเองใส่ในขวดของคู่ ผู้ดำเนินกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนจำหน้า/ชื่อคนที่แลกน้ำด้วยให้ได้

รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครทั้ง ๖ คนเข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับคนในกลุ่มใหญ่และห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครได้คู่แล้ว ให้ผู้เรียนที่เหลือจับคู่กันเองโดยอิสระ เมื่อทุกคนมีคู่ครบแล้วก็ให้แลกน้ำกันอีก ๑ ครั้ง จากนั้น ให้ทุกคนกลับไปนั่งที่และนำขวดมาไว้ข้างหน้าตัวเอง

๗. ถามผู้เรียนว่า

- ☑ หากเปรียบเทียบกิจกรรม “แลกน้ำ” กับเรื่องเอดส์ การแลกน้ำอาจเปรียบเทียบกับอะไร? (*การจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์กัน*)
- ☑ จากการ “แลกน้ำ” ที่ทุกคนมีส่วนร่วม เราเห็นรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์แบบใดบ้าง (*มีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน, มีการเปลี่ยนคู่, มีคู่หลายคน, มีคู่คนเดียว, มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว, มีแบบไม่ป้องกัน ฯลฯ*)
- ☑ หากมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีในวงนี้ เรารู้หรือไม่ว่าเป็นใครบ้าง รู้ได้อย่างไร โดยเปรียบเทียบกับแก้วน้ำที่ทุกคนถืออยู่ (*เชื่อมโยงให้เห็นเรื่องน้ำใส ๆ ดูไม่ออก เหมือนมีเชื้อเอชไอวี แต่ดูไม่ออก*)

๘. บอกผู้เรียนว่า ในวงนี้มีผู้ติดเชื้อมัน (แก้วน้ำที่มีเชื้อ) เราบอกได้หรือไม่ว่ามีใครบ้าง เพราะเหตุใด (ยังไม่ต้องเฉลยว่ามีขวดตั้งต้นกี่ขวด)

☑ หากมีคนที่มีเชื้ออยู่ในวงนี้ ใครที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงในการรับเชื้อบ้าง เพราะเหตุใด

☑ เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ใครมีเชื้อเอชไอวี

(วิธีเดียวที่จะรู้ได้ คือ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี)

๙. ถามความสมัครใจว่าผู้เรียนคนใดอยากตรวจหาเชื้อเอชไอวีบ้าง

☑ ถ้ามีคนต้องการตรวจ เลือกลง ๑ คน และอธิบายว่า เมื่อใช้สารทดสอบหยดลงในขวด หากน้ำเปลี่ยนสีเป็นสีม่วง หมายถึงขวดนั้นๆ มีเชื้อ จากนั้น นำสารฟีนอล์ฟทาลีนไป หยดในขวดน้ำของคนที่ต้องการตรวจคนแรก หากสีไม่เปลี่ยน ให้หาคนที่ต้องการ ตรวจจากกลุ่มใหญ่อีก ๑ คน จนหยุดสารแล้วพบว่าเปลี่ยนสี

๑๐. เมื่อตรวจพบว่าน้ำของใครเปลี่ยนสีเป็นขวดแรก ให้ชวนเจ้าของขวดพูดคุย

☑ ถามเจ้าของขวดว่ารู้สึกอย่างไรที่น้ำของตัวเองเปลี่ยนสี คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด หาก มีการระบุว่าได้รับเชื้อจากคนอื่น ให้ลองบอกว่าเป็นใคร เพราะอะไร

☑ จากนั้นถามกลุ่มว่า ถ้าขวดนี้เปลี่ยนสี ใครคิดว่าขวดของตัวเองจะเปลี่ยนด้วย ให้ยื่นขึ้น

☑ ถามต่อว่า เมื่อเห็นคนที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงยื่นขึ้น ใครคิดว่าตนเองก็มี โอกาเสี่ยงอีกบ้าง ให้ยื่นขึ้น ถามเหตุผล และถามต่ออีก ๒-๓ รอบให้เห็นว่าคน ส่วนใหญ่ในห้องยื่นขึ้น

☑ ชี้ให้เห็นว่า เราเพิ่งรู้ว่า มีคนๆ เดียวในห้องนี้ที่มีเชื้อ แต่มีอีกหลายคนมากที่รู้สึกว่า ตนเองอาจมีโอกาเสี่ยงด้วย ถามผู้เรียนว่ารู้สึกหรือคิดอย่างไรกับสถานการณ์ ดังกล่าว

๑๑. ถามว่าใครอยากตรวจอีกบ้าง ลองตรวจ (โดยเมื่อเจอขวดที่เปลี่ยนสี อีก ๒-๓ ขวดลอง ถามว่า คิดว่าได้จากใคร?) จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมบอกว่า จะบังคับตรวจทุกคน ยกเว้น อาสาสมัคร ๖ คน นับจำนวนขวดที่เปลี่ยนสี

๑๒. สำหรับอาสาสมัคร ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนในกลุ่มใหญ่ว่า

☑ อาสาสมัครแลกน้ำก็ครั้ง เปรียบเทียบได้กับใคร/พฤติกรรมอะไรบ้างในสังคม
(มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว, มีครั้งแรก, มีคู่คนเดียว, รักเดียวใจเดียว)

☑ คิดว่าขวดของอาสาสมัครมีโอกาเปลี่ยนสีหรือไม่ เพราะเหตุใด

☑ จากนั้น ตรวจอาสาสมัคร และนับจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี



๑๓. หากมีขวดน้ำอาสาสมัครเปลี่ยนสี ตั้งคำถามต่อว่า

การรักเดียวใจเดียว มีคู่คนเดียว ช่วยให้ปลอดภัยจากเอตส์จริงหรือไม่
ชวนผู้เรียนอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้การมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียวก็อาจติดเชื้อได้

๑๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนแผ่นใส เพื่อให้เห็นจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี (ติดเชื้อ) จากจำนวนขวดในกลุ่มใหญ่ทั้งหมด จากการแล่นน้ำ ๕ ครั้ง และจำนวนขวดอาสาสมัครที่เปลี่ยนสี ใน ๖ ขวด จากการแล่นน้ำเพียง ๑ ครั้ง

โอกาสเสี่ยงของ ๒ กลุ่มนี้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

๑๕. ถามผู้เรียนว่า จากจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสีไปทั้งหมด คิดว่ามีขวดตั้งต้นกี่ขวด

จากนั้น เฉลยโดยการนำสารฟีนอล์ฟทาลินมาหยดใส่ขวดที่เก็บน้ำของแต่ละคนไว้ในครั้งแรกทุกขวด (รวม ๖ ขวดของอาสาสมัครที่ไม่มีเชื้ออยู่ตั้งแต่แรก) ซึ่งจะเห็นว่า มีเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี

อธิบายว่า กิจกรรมแล่นน้ำเป็นการจำลองสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี จาก ๑ ขวด แล่นน้ำกัน ๕ ครั้ง ทำให้น้ำเปลี่ยนสีไปอีกที่ขวด ถามว่า คิด/รู้สึกอย่างไร กับสิ่งที่เห็นจากกิจกรรมนี้บ้าง

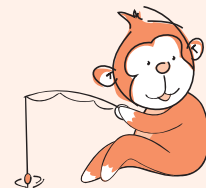
๑๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม “แล่นน้ำ” โดยให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปว่า “โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี คือ.....” โดยผู้ดำเนินกิจกรรมพยายามตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่คำตอบ-

(การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อเอชไอวีซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก)

ถามต่อว่า ใครมีโอกาสทำพฤติกรรมแบบนี้บ้าง ?

(ทุกคน รวมทั้งวัยรุ่นด้วย)

๑๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า โอกาสการได้รับเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องของ “พฤติกรรมเสี่ยง” ซึ่งทุกคนมีโอกาสทำพฤติกรรมดังกล่าว ไม่ใช่ “กลุ่มเสี่ยง” ตามความเข้าใจเดิมที่ว่า มีคนเพียงบางกลุ่มที่อาจมีโอกาสได้รับเชื้อ เช่น ผู้ขายบริการทางเพศ ผู้ใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน เป็นต้น



๑๘. ตั้งประเด็นพูดคุยกับผู้เรียนว่า กิจกรรมนี้เป็นการจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์ของคน ๕ ครั้ง ซึ่งเป็นโอกาสที่คนจะได้รับเชื้อเอชไอวีไปจำนวนหนึ่งตามที่เห็นจากกิจกรรมนี้ จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมกระตุ้นผู้เรียนโดยถามว่า

- ☑ ในชีวิตจริง ๆ แต่ละคน (จะ) มีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กี่ครั้ง และกับคนมากกว่า ๑ คนหรือไม่
- ☑ การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า ๑ คน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราได้หรือไม่ อย่างไร
- ☑ เราจะบอกกับคู่ปัจจุบันเกี่ยวกับคู่นอนในอดีตหรือไม่ เพราะเหตุใด สุ่มถามทั้งหญิงและชาย ตั้งข้อสังเกตความแตกต่างของการเปิดเผยประสบการณ์ทางเพศของหญิงชาย ใครบอกยากกว่ากัน

๑๙. ให้ผู้เรียนเสนอวิธีการป้องกันโดยผู้ดำเนินกิจกรรมจัดขึ้นบนกระดานหรือกระดานฟลิปชาร์ต จากนั้น ให้ผู้เรียนช่วยกันเรียงลำดับว่า วิธีการที่ “ง่ายและเป็นไปได้ดีที่สุด” และผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยซักถามถึงเหตุผล ความเป็นไปได้ถ้าอยู่ในสถานการณ์จริง รวมทั้งแก้ไขความเข้าใจผิดที่ผู้เรียนอาจมีเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

๒๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญจากกิจกรรมแลหน้า ดังนี้

- ☑ โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อซึ่งดูไม่ออกจากรูปลักษณ์ภายนอก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการติดเชื้อของหญิงชายในวัยเจริญพันธุ์มากกว่าการใช้ยาเสพติดชนิดฉีด หรือจากแม่ติดเชื้อสู่ลูกในครรภ์
- ☑ อธิบายความแตกต่างของ “ผู้ติดเชื้อ” กับ “ผู้ป่วยเอดส์”
 - ✗ “ผู้ติดเชื้อ” หมายถึง ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย แต่ไม่มีอาการแสดงใดๆ และยังแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ทั้งนี้ ผู้ที่ได้รับเชื้อไปแล้ว ก็อาจไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่ หากไม่ได้ไปตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี
 - ✗ “ผู้ป่วยเอดส์” หมายถึง ผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีมาระยะหนึ่ง จนกระทั่งภูมิคุ้มกันถูกทำลายมากจนทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ เป็นต้น ซึ่งโรคฉวยโอกาสเหล่านี้ สามารถป้องกันและรักษาให้หายได้ เมื่อหายจากอาการป่วยเหล่านี้ ก็จะเป็นผู้ติดเชื้อเหมือนเดิม ขณะนี้ยาต้านไวรัสเอชไอวีสามารถช่วยให้ผู้ติดเชื้อสามารถมีสุขภาพแข็งแรงได้นานขึ้น

- วิธีเดียวที่จะรู้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีคือ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีหลังจากมีพฤติกรรมเสี่ยงมาแล้ว ๓ เดือน
- เพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันอาจนำมาซึ่งผลกระทบหลายอย่าง เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเชื้อเอชไอวี
- ถุงยางอนามัยเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่มีประสิทธิภาพ ถ้าใช้อย่างถูกวิธี และใช้ทุกครั้งกับทุกคนเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- แม้รู้ว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันอย่างไร และรู้วิธีป้องกัน แต่หลายคนประเมินความเสี่ยงของตนเองและคู่ “พลาด” เพราะ
 - ✘ มั่นใจในคู่ที่ตัวเองเลือกแล้วโดยดูจากคุณสมบัติภายนอก หรืออื่นๆ แต่ละเลยการศึกษาพูดคุยเกี่ยวกับประวัติการมีเพศสัมพันธ์
 - ✘ เห็นว่าผลการตรวจเลือดเป็นลบ แต่ผลเลือดลบอาจหมายถึงได้รับเชื้อมาแล้ว แต่ยังตรวจไม่พบ เพราะมีช่วงระยะเลือดแฝง (window period) ๓ เดือนแรกหลังรับเชื้อที่จะยังตรวจไม่พบการติดเชื้อ
 - ✘ เลือกใช้ถุงยางอนามัยกับบางคน บางสถานการณ์เท่านั้น
 - ✘ มั่นใจเรื่องรักนวลสงวนตัว หรือรักเดียวใจเดียวของตัวเอง (ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน) แต่ลืมประเมินคู่ว่ามีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่
 - ✘ ไม่กล้าพูดคุยกับคู่เรื่องการใส่ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกัน เพราะกลัวอีกฝ่ายจะไม่พอใจ คิดว่าไม่เชื่อใจ
 - ✘ อาย ไม่กล้าเริ่มพูดเรื่องเพศกับคู่มาก่อน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนี้ต้องการห้องที่ผู้เรียนสามารถเดินไปมาได้สะดวก เพราะจะทำให้ประหยัดเวลา ควรจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ล่วงหน้าไว้เพื่อให้มีเวลาเหลือพอสำหรับการอภิปรายและสรุป



การวัดและประเมินผล

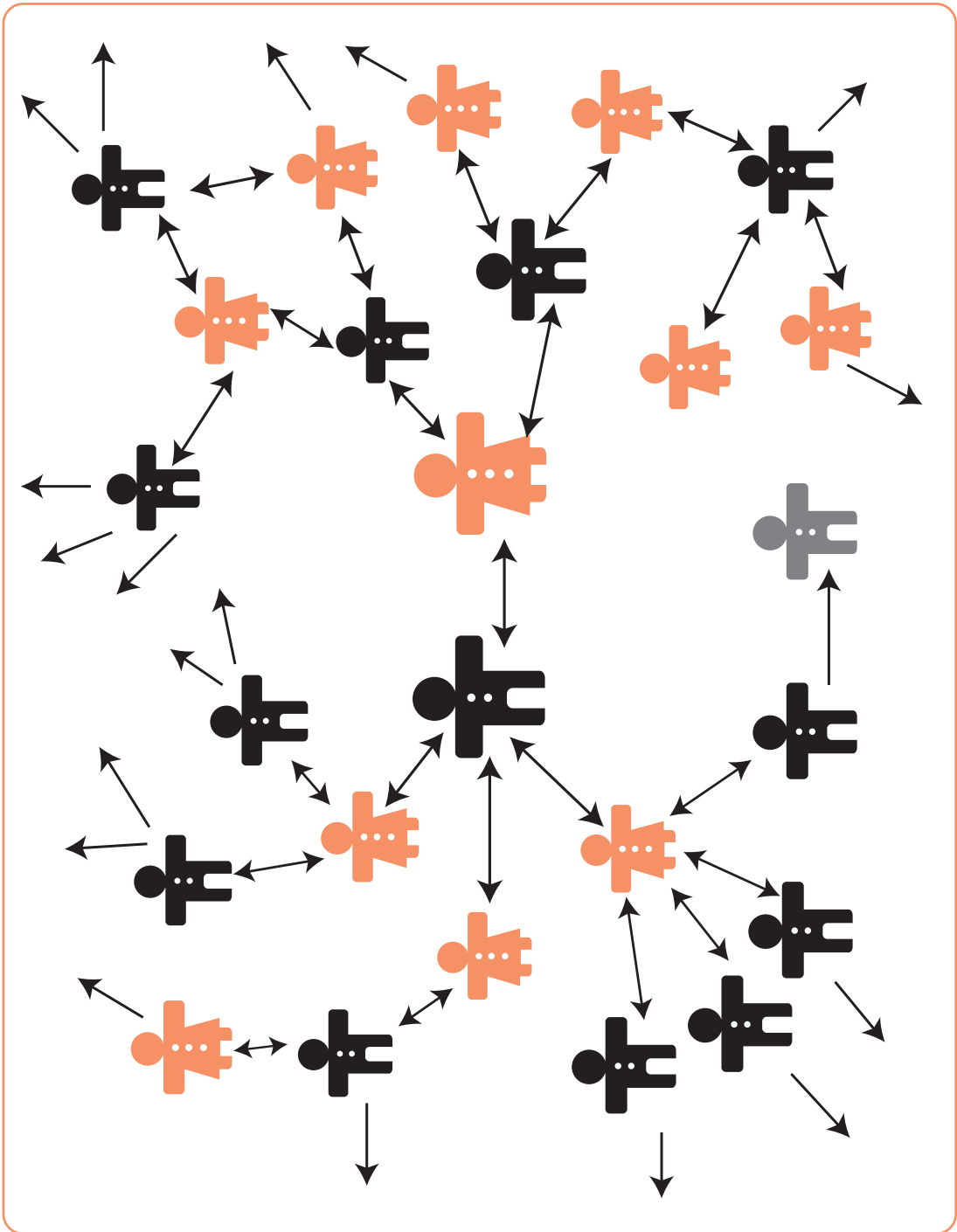
- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ข้อใดต่อไปนี่ที่ไม่ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์
 - ก. มีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคู่อีกโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
 - ข. การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีก่อนการมีเพศสัมพันธ์
 - ค. การทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังมีเพศสัมพันธ์ทันที
 - ง. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- ☑ บอกวิธีลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ที่คิดว่าทำได้จริงและปลอดภัย มา ๑ วิธี



ภาพประกอบ 'เครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์'





แผนการเรียนรู้ที่ ๖

รู้จัก คู่บวช

สาระสำคัญ

การเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิด การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นการเรียนรู้เพื่อการดูแลสุขภาพทางเพศเมื่อจำเป็นต้องใช้ ซึ่งเรื่องดังกล่าวเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคนที่ต้องมีต่อตัวเองเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไป

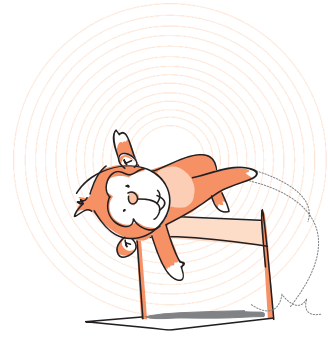
จุดประสงค์

๑. อธิบายวิธีการคุมกำเนิด การใช้อุปกรณ์ และประสิทธิภาพของแต่ละวิธีได้ถูกต้อง
๒. ตระหนักว่าการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบของทั้งหญิงและชายในการดูแลตัวเองเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ไม่ใช่ความรับผิดชอบของเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น



อุปกรณ์ และสื่อ

- ตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิด ได้แก่
 - ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด แบบแผง ๒๑ เม็ด และ ๒๘ เม็ด
 - ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน
 - ถุงยางอนามัย
- บัตรคำเขียนว่า “หลังข้างนอก” กับ “การนับหน้า ๗ หลัง ๗”
- ตารางแสดงข้อมูลวิธีคุมกำเนิดแต่ละวิธี นอกจากยาคุมชนิดเม็ด ถุงยางอนามัย และหลังข้างนอก
- กระดาษฟลิปชาร์ท
- กระดาษขาว
- ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่าเพื่อเป็นการทำความรู้จักวิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ โดยเห็นตัวอย่างอุปกรณ์ของจริง
- แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๕ กลุ่ม แจกกระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่ม และให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาเลือกอุปกรณ์คุมกำเนิดที่จัดไว้กลุ่มละ ๑ ชนิด
 - ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด (๒๑ เม็ดและ ๒๘ เม็ด)
 - ยาคุมฉุกเฉิน
 - ถุงยางอนามัย
 - บัตรคำ “หลังข้างนอก”
 - บัตรคำ “การนับหน้า ๗ หลัง ๗”
- ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอธิบายว่า อุปกรณ์คุมกำเนิดที่เลือกมานั้นมีวิธีการใช้อย่างไร มีประสิทธิภาพอย่างไร โดยให้เขียนคำตอบลงบนกระดาษฟลิปชาร์ท ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที
- จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มออกมาอธิบายประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสาธิตวิธีการคุมกำเนิดของกลุ่มตน (กลุ่มละ ๕ นาที)
- ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยเพิ่มเติมข้อมูล หรือแก้ไขหากเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้องของแต่ละกลุ่ม

๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้

คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรเมื่อหยิบจับอุปกรณ์คุมกำเนิดหรือเรียนรู้วิธีคุมกำเนิด ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- ระหว่างพูดคุยกันในกลุ่ม แต่ละคนมีท่าทีอย่างไรบ้าง เกิดความรู้สึกอะไร และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- มีความแตกต่างอย่างไรบ้างกับข้อมูลที่ตนเองเคยได้ยินมาเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและที่ได้รับรู้เพิ่มเติมในวันนี้
- คิดว่าวัยรุ่นควรมีวิธีการเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิดอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์กับวัยรุ่นมากที่สุด
- ชายหญิงมีบทบาทแตกต่างกันอย่างไรหรือไม่ในการรับผิดชอบเรื่องการคุมกำเนิด เพราะอะไร
- หากไม่ต้องการใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ คิดว่าชายหญิงจะมีความปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ คือ ไม่ตั้งครรภ์ ไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวีด้วยวิธีใดได้อีกบ้าง

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด ถือเป็น การแสดงความรับผิดชอบทั้งต่อตัวเองและคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย
- มีคนจำนวนมากยังเชื่อว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย ทำให้ไม่กล้าหาความรู้ในเรื่องนี้ อย่างเปิดเผย จึงส่งผลให้ขาดความรู้ หรือมีความเชื่อที่ผิดๆ จนส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ ทั้งที่การมีข้อมูลถูกต้อง รอบด้านและเพียงพอในเรื่องเพศจะช่วยให้ทุกคนมีทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดกับเงื่อนไขของตนเองเมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องเพศ เช่น การสื่อสารกับคู่/คนรอบข้าง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ฯลฯ
- การป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของชายและหญิง ไม่มีใครควรต้องรับผิดชอบมากกว่า เพราะเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นผลดีกับทั้งสองฝ่าย และถือเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน
- ด้วยค่านิยมเรื่องเพศในสังคม ทำให้ผู้หญิงส่วนใหญ่มักรู้สึกอาย หรือไม่สะดวกใจ ที่จะเป็นฝ่ายพูดคุย ซักหา หรือพกพาอุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรค แต่หากผู้หญิงตระหนักว่า เราไม่อาจฝากความปลอดภัยของตัวเองไว้ที่คนอื่น เพราะเป็นเรื่องที่ต้องดูแลและรับผิดชอบตัวเอง ผู้หญิงจึงต้องคิดและหาวิธีที่จะ

ทำให้ตัวเองปลอดภัยทั้งจากการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมและการติดเชื้อหากตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่เดียวกัน แม้ผู้ชายจะไม่ได้เป็นฝ่ายตั้งครรภ์ แต่การคำนึงถึงความรู้สึกกังวลใจและความปลอดภัยของฝ่ายหญิง รวมทั้งความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั้งของตัวเองและของคู่ ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้ชายเช่นกัน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำกติกาที่ได้มีการตกลงร่วมกันไว้ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดการล้อเลียน เซินอาย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น รวมทั้งช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองเพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดาที่จะพูดถึงเรื่องเหล่านี้อย่างเปิดเผย
- อาจมีความเชื่อผิดๆ ที่ผู้เรียนได้รับรู้มา จึงควรรวบรวมข้อมูลเหล่านี้ และให้ผู้เรียนกลับไปค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อตรวจสอบและนำมาแลกเปลี่ยนว่ามีข้อมูลใดถูกต้องบ้างในคาบต่อไป

การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ นักเรียนคิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “ผู้ชายควรเป็นฝ่ายพกหรือซื้อถุงยางอนามัย ไม่ใช่ผู้หญิง”
- ☑ วิธีคุมกำเนิดชนิดใดที่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวี ได้ด้วย
- ☑ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งปฏิเสธที่จะใช้ถุงยางอนามัย นักเรียนคิดว่าควรจัดการอย่างไร





ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการกิจกรรม

วิธีการคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิดที่นำมาศึกษาในกิจกรรมนี้ เน้นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่วัยรุ่นมักใช้หรือคุ้นเคย จากข้อมูลกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขรายงานว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ ๑๕-๔๔ ปีในประเทศไทย ที่แต่งงานและอยู่กินกับสามีแล้ว มีอัตราการใช้วิธีคุมกำเนิดจำแนกรายวิธี ๓ อันดับแรกจากมากไปน้อย คือ ยาเม็ดคุมกำเนิด ร้อยละ ๒๖.๘ ยาฉีดคุมกำเนิดร้อยละ ๒๒.๐ และทำหมันหญิง ร้อยละ ๒๒.๖ ในขณะที่มีอัตราการใช้อย่างอนามัยร้อยละ ๑.๗ เท่ากับอัตราการใช้ห่วงอนามัย (ศูนย์ข้อมูลกรมอนามัย, www.anamai.moph.go.th, เมษายน ๒๕๕๐)

ถุงยางอนามัย

- มีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศ ควรดูวันผลิต หรือวันหมดอายุ ก่อนการใช้
- ใช้สวมเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว โดยให้บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว แล้วรูดขึ้นให้สุดโคนอวัยวะเพศ
- เมื่อเสร็จกิจให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ รูดออก หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้
- ในขณะนี้ ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด และสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่น เริม หูดหงอนไก่ หนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อน ไปพร้อมกันได้

ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป

- ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดมี ๒ แบบคือ แบบ ๒๑ เม็ด และแบบ ๒๘ เม็ด ซึ่งมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน
- ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด เม็ดยาที่เพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ดเป็นวิตามินที่ช่วยให้กินยาต่อเนื่องโดยไม่ลืม
- วิธีการกินยาคุมแผงแรก ให้เริ่มกินเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วกินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง

- สำหรับยาคุม ๒๑ เม็ด เมื่อกินหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคุม ๒๘ เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันไปได้เลย
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ยับยั้งไม่ให้เกิดการเจริญเติบโตของไข่ และป้องกันไข่ตก ๒) ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก
- ถ้าลืมกิน ๑ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันถัดไป
- ถ้าลืมกิน ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔
- ถ้าลืมกิน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดกินยาคุมแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยาง แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป
- หากเริ่มกินเป็นครั้งแรก ต้องกินไป ๑๔ วัน จึงจะมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ควรใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย
- แม้ผู้หญิงจะเป็นคนกินยาคุม แต่ผู้ชายควรมีส่วนร่วมในการช่วยเตือนให้กินยาต่อเนื่อง

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน (ยาคุมหลังร่วม, ยาคุมชั่วคราว)

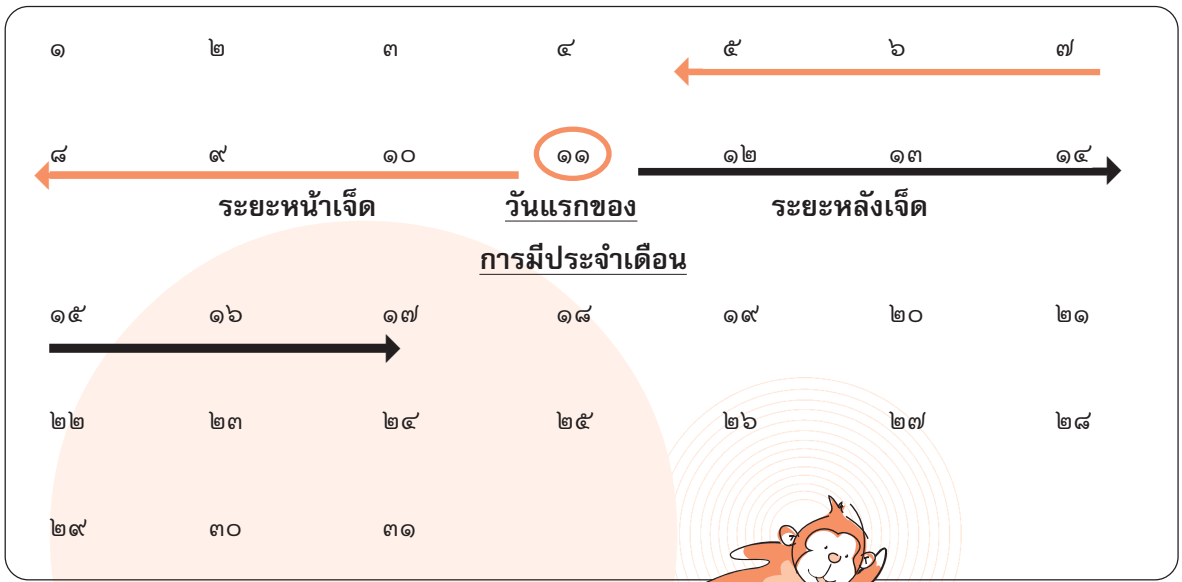
- ต้องกิน ๒ เม็ด จึงจะมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด
- เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ ประสิทธิภาพของยาจะขึ้นอยู่กับเวลาที่กินภายหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ หากกินได้เร็วเท่าไร ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นเท่านั้น
- เม็ดที่สอง กินห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
- ระหว่างการกินเม็ดแรกกับเม็ดที่สอง ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์อีก
- หากกินอย่างถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๘๕%
- ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน
- การกินยาคุมฉุกเฉินมีผลข้างเคียงต่อสุขภาพทางเพศผู้หญิง ดังนั้น ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดประจำ



📖 การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ วิธีนี้ใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น ซึ่งไม่เหมาะกับวัยรุ่น เพราะร่างกายยังอยู่ในช่วงฮอร์โมนเพศปรับตัว อาจมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ

การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด ให้ใช้ “วันแรก” ของการมีประจำเดือน นับเป็นวันที่ ๑ หน้าเจ็ด คือนับย้อนขึ้นไปให้ครบเจ็ดวัน ส่วนหลังเจ็ด ให้นับต่อจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปให้ครบ ๗ วัน ดังตัวอย่าง



📖 การหลังข้างนอก

การหลังข้างนอก เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ได้ผลไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลังจำนวนหนึ่งออกมาก่อน ซึ่งจะมีสูกิจปะปนอยู่ด้วย ตัวสูกิจนั้นสามารถว่ายน้ำผสมกับไข่ การตั้งครรภจึงเกิดขึ้นได้ก่อนฝ่ายชายจะหลังน้ำอสุจิกายนอกเสียอีก

นอกจากนั้น การหลังภายนอกยังเป็นวิธีการที่ขึ้นอยู่กับฝ่ายชาย โดยที่ฝ่ายหญิงไม่สามารถควบคุมได้เลย

- * การกินยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด ยาคุมกำเนิดแบบฉุกฉิน การนับระยะปลอดภัย และการหลั่งข้างนอก ล้วนเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- * “ถุงยางอนามัย” เป็นวิธีเดียวที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



วิธีคุมกำเนิดอื่น ๆ ที่ใช้ในประเทศไทย ยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๓ เดือนครั้ง

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี/ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ที่แพร่หลายในประเทศไทยขณะนี้ ● ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนชนิดเดียว 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถฉีดในช่วง ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ 	<ul style="list-style-type: none"> ● มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง โอกาสตั้งครรภ์พบได้น้อยกว่าร้อยละ ๑ ● ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย <ol style="list-style-type: none"> ๑. ป้องกันการตกของไข่ ๒. ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลง ไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓. ทำให้มูกที่ปากมดลูกมีปริมาณน้อยและเหนียวข้น ไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก ● ภายหลังฉีดยาคุมกำเนิด สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภ้ย 	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เช็มเดียวสามารถคุมกำเนิดได้ ๓ เดือน ● มีความเป็นส่วนตัว <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ต้องมาฉีดกับผู้ให้บริการ ไม่สามารถซื้อมาฉีดเองได้ ● เกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น มามาก มาน้อย กะปริดกะปรอยหรือขาดหายไปมากกว่าที่เกิดจากยาเม็ดและยาฉีดแบบ ๑ เดือน ● หากมีอาการข้างเคียงไม่สามารถหยุดยาได้ทันที ต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง ● การกลับสู่ภาวะที่สามารถตั้งครรภ์ได้ช้ากว่ายาเม็ดและยาฉีดแบบ ๑ เดือน



ยาฝังคุมกำเนิด

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี/ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none">● เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว มีลักษณะเป็นหลอดยาขนาดเล็ก ซึ่งเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดเดียวกับในยาฉีดคุมกำเนิดชนิด ๓ เดือน● สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้● ปัจจุบันยาฝังมี ๓ แบบในประเทศไทย ได้แก่ ชนิด ๖ หลอด (Norplant-6) คุมกำเนิดได้ ๕ ปี ชนิด ๒ หลอด (Jadelle) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี และชนิด ๑ หลอด (Implanon) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี	<ul style="list-style-type: none">● สามารถฝังได้ภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ หรือหลังคลอด ๔-๖ สัปดาห์● ฝังที่บริเวณต้นแขนด้านใน เหนือข้อศอก โดยการฉีดยาชาก่อนฝัง	<ul style="list-style-type: none">● มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง โอกาสตั้งครรภ์พบได้น้อยกว่าร้อยละ ๑● ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑. ยับยั้งไม่ให้เกิดการเจริญเติบโตของไข่ และป้องกันไข่ตก ๒. ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓. ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก● ภายหลังฝังยาสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภยัน● หลังการฝังสามารถทำงานได้ตามปกติ	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none">● ฝังครั้งเดียวสามารถคุมได้ ๓-๕ ปี● มีความเป็นส่วนตัว● เหมาะสำหรับผู้มีความผิดปกติของสมองและความจำ <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none">● ต้องมารับบริการ ไม่สามารถซื้อมาฝังเองได้● เกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น มามาก มาน้อย มากะปริดะปรอย หรือขาดหายไปสูงกว่ายาเม็ดและยาฉีด● การกลับสู่ภาวะที่สามารถตั้งครรภ์ได้ช้ากว่ายาเม็ดและยาฉีด● หากมีอาการข้างเคียงสามารถไปพบแพทย์เพื่อเอายาฝังออก แต่ยังมีอาการข้างเคียงซึ่งต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง

ห้วงอนามัย

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี/ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิง โดยใส่เข้าไปในโพรงมดลูกโดยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ขณะมีประจำเดือน ● หลังหมดประจำเดือนใหม่ๆ ● ช่วงหลังคลอดหรือหลังแท้ง สามารถใส่ได้ทันที ● ห้วงอนามัยที่ใส่ต่อครั้ง สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน ๓-๘ ปี ● อาจมีเลือดออกในบางราย ประมาณ ๒-๓ วัน จึงควรงดการมีเพศสัมพันธ์ภายใน ๕-๗ วันแรกหลังใส่ 	<ul style="list-style-type: none"> ● มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง โอกาสตั้งครรภ์พบได้น้อยกว่าร้อยละ ๑ ● ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย <ol style="list-style-type: none"> ๑. ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อโพรงมดลูก ซึ่งแตกต่างไปตามชนิดของห้วงอนามัย ทำให้ไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๒. การใส่ห้วงทำให้มีผลต่อการเดินทางของเชื้ออสุจิและไข่ที่จะมาผสมกัน เนื่องจากมีการหดตัวของมดลูกและหลอดมดลูก ● ในปัจจุบันเชื่อว่ากลไกของห้วงอนามัยในการคุมกำเนิดคือ การป้องกันการปฏิสนธิมากกว่าการป้องกันการฝังตัวของไข่ ● ภายหลังการใส่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภัย 	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สามารถคุมกำเนิดได้ระยะยาว ● เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ฮอร์โมน <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● อาจทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานได้ถ้าอุปกรณ์ทำความสะอาดไม่ได้อตามมาตรฐาน ● เพิ่มโอกาสของการแพร่และรับเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เนื่องจากภายหลังใส่ห้วงใหม่ๆ อาจมีเลือดออกประมาณ ๒-๓ วัน

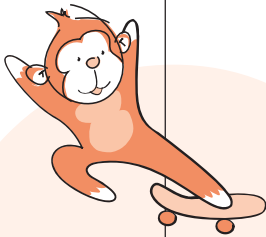


การทำหมันหญิง

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี/ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none">● เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับผู้หญิง โดยการผูกและตัดท่อนำไข่ ทำให้ไข่และตัวอสุจิไม่สามารถผสมกันได้● วิธีนี้เป็นการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร	<p>การทำหมันหญิงสามารถทำได้ ๒ ช่วงคือ</p> <ul style="list-style-type: none">● ช่วงหลังคลอดใหม่ๆ เรียกว่า หมันเปียก● ช่วงเวลาปกติระยะไตก็ได้ เรียกว่า หมันแห้ง	<ul style="list-style-type: none">● ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าวิธีคุมกำเนิดต่างๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว● หลังทำหมันแล้วควรเว้นระยะการมีเพศสัมพันธ์ไปก่อนจนกว่าแผลผ่าตัดจะเป็นปกติ	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none">● เป็นวิธีคุมกำเนิดถาวร ทำครั้งเดียวคุมกำเนิดได้ตลอดไป● เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ฮอร์โมนในผลิตภัณฑ์คุมกำเนิดอื่นๆ <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none">● ไม่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

การทำหมันชาย

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี/ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับผู้ชาย โดยการผูกและตัดท่อนำน้ำเชื้อทำให้ตัวอสุจิไม่สามารถเส็ดลอดออกมาผสมกับไข่ได้ ● วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถทำเมื่อไรก็ได้ เมื่อผู้ชายพร้อม และได้ปรึกษากับคู่แล้ว ● โดยทั่วไปควรทำเมื่อร่างกายแข็งแรง 	<ul style="list-style-type: none"> ● ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าวิธีคุมกำเนิดอื่นๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ● หลังทำหมันชายแล้วยังไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากยังมีตัวอสุจิดังอยู่ในท่อทางเดินอสุจิ ดังนั้นภายหลังจากทำหมันประมาณ ๓ เดือน หากมีเพศสัมพันธ์ต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นก่อน เช่น สวมถุงยางอนามัย ● ภายหลัง ๓ เดือนควรตรวจหาเชื้ออสุจิซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าไม่พบเชื้ออสุจิในน้ำอสุจิ 	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เป็นวิธีคุมกำเนิดถาวร ทำครั้งเดียวคุมกำเนิดได้ตลอดไป <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ไม่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้



ยาฉีดเดือนละครั้ง

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี/ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none"> มีจำหน่ายแพร่หลายแล้วในประเทศไทย แตกต่างจากยาฉีด ๓ เดือนคือ ประกอบด้วยฮอร์โมน ๒ ชนิดคือ เอสโตรเจน และ โปรเจสเตอโรน ขณะที่ยาฉีด ๓ เดือนประกอบด้วยโปรเจสเตอโรนตัวเดียว ซึ่งยาฉีดชนิดเดือนละครั้งช่วยทำให้รูปแบบประจำเดือนผู้หญิงเป็นปกติมากกว่ายาฉีดแบบ ๓ เดือน การมีฮอร์โมน ๒ ตัวช่วยลดปัญหาของประจำเดือนที่มาผิดปกติ ขณะเดียวกันการกลับสู่ภาวะตั้งครรภ์จะเร็วกว่ายาฉีดแบบ ๓ เดือน 	<ul style="list-style-type: none"> สามารถฉีดในช่วง ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน หรือ ภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ 	<ul style="list-style-type: none"> มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง โอกาสตั้งครรภ์พบได้น้อยกว่าร้อยละ ๑ กลไกการออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาเม็ดคุมกำเนิดคือ ยับยั้งการตกของไข่ ทำให้ผนังมดลูกไม่เหมาะแก่การฝังตัวของไข่ที่ถูกผสม และยังทำให้มูกที่ปากมดลูกหนาและเหนียวข้นขึ้น อสุจิจึงผ่านเข้ามาในโพรงมดลูกได้ยากขึ้น 	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none"> เข็มเดียวสามารถคุมกำเนิดได้ ๑ เดือน มีความเป็นส่วนตัว ประจำเดือนมาเป็นปกติสูงกว่ายาฉีด ๓ เดือน กลับสู่ภาวะที่สามารถมีบุตรได้เร็วกว่ายาฉีด ๓ เดือน <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ต้องฉีดกับผู้ให้บริการไม่สามารถซื้อยาเพื่อฉีดเองได้ หากมีอาการข้างเคียงไม่สามารถหยุดยาได้ทันที ต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง





วิธีคุมกำเนิดที่ “ยังไม่แพร่หลาย” ในประเทศไทย

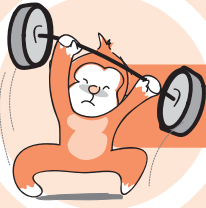
วิธีคุมกำเนิดโดยผ่านทางผิวหนัง

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี/ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none">● รูปแบบของการคุมกำเนิดโดยผ่านทางผิวหนัง ได้แก่ สเปรย์ แผ่นแปะ และเจล โดยใช้ทุกวันหรือเป็นสัปดาห์● แผ่นแปะคุมกำเนิดเริ่มมีการนำมาใช้ในในประเทศไทยแล้ว แต่ราคาค่อนข้างสูง และต้องเปลี่ยนทุกสัปดาห์	<ul style="list-style-type: none">● แปะในช่วง ๑-๕ วันแรกของการมีประจำเดือน โดยแปะสัปดาห์ละครั้ง กำลังเริ่มมีใช้ในประเทศไทย● ส่วนสเปรย์ ซึ่งต้องใช้สเปรย์ทุกวันนั้นยังอยู่ในขั้นการวิจัย ยังไม่มีการนำออกเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป เช่นเดียวกับเจลคุมกำเนิด	<ul style="list-style-type: none">● มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง โอกาสตั้งครรภ์พบได้น้อยกว่าร้อยละ ๑● กลไกการทำงาน ฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสโตโรน ในสเปรย์ แผ่นแปะ หรือเจล จะค่อยๆ ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด ไปป้องกันการตกของไข่ เกิดมูกที่ปากมดลูกหนาและเหนียวขึ้นขึ้น และเกิดการหนาตัวของผนังมดลูก	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none">● ไม่เจ็บเพราะใช้วิธีแปะ <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none">● ต้องแปะใหม่ทุกสัปดาห์● ราคาแพง 

ดูยางอนามัยสตรี

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี/ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นเครื่องมือชนิดเดียวในขณะนี้ที่ผู้หญิงใช้เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี จากการมีเพศสัมพันธ์ในกรณีที่ผู้ชายไม่ยอมใช้ดูยางอนามัย ● เนื่องจากข้อจำกัดของการออกแบบ จึงทำให้ดูยางอนามัยยังไม่เป็นที่แพร่หลายในประเทศไทย ซึ่งภายหลังจากการทดลองวางตลาดไม่ได้รับการตอบรับที่ดี ทำให้ดูยางอนามัยสตรียังมีการใช้อยู่ในวงจำกัด ขณะนี้ยังมีความพยายามในการพัฒนา แก้วรูปแบบของดูยางอนามัยสตรีให้เป็นที่ดึงดูดและนำไปใช้สำหรับผู้หญิง 	<ul style="list-style-type: none"> ● ดูยางอนามัยสตรีใช้ใส่เข้าไปภายในช่องคลอดสตรีเพื่อป้องกันสสารคัดหลั่ง อสุจิ หรือน้ำลายจากการมีเพศสัมพันธ์จึงป้องกันเชื้อที่อาจติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ ● ใช้ใส่ในช่องคลอดก่อนการมีเพศสัมพันธ์ ● ระหว่างมีเพศสัมพันธ์ หากเกิดการลื่นหลุดของดูยางอนามัยสตรี ควรพิจารณาใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินร่วมด้วย 	<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดและสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่นเดียวกับดูยางอนามัยผู้ชาย 	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เป็นเครื่องมือของผู้หญิงที่สามารถป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์ ● เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ฮอร์โมนคุมกำเนิด ● สามารถเตรียมใส่ล่วงหน้าก่อนมีเพศสัมพันธ์ <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ความไม่คุ้นเคยหรือไม่กล้าสอดอุปกรณ์นี้ในช่องคลอด ● อาจเกิดเสียงจากการสัมผัสดูยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ <p>ข้อแนะนำ ควรพูดคุยสื่อสารกับคู่มือรับวิธีนี้ด้วย</p>





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

ยอดนักขาย

สาระสำคัญ

สื่อโฆษณาเน้นการสร้างภาพเพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้า และกระตุ้นแรงจูงใจให้ผู้บริโภคต้องการซื้อสินค้าหรือใช้บริการ โฆษณาหลายชิ้นมักใช้เรื่องเพศมาเป็นจุดขาย การเข้าใจและสามารถแยกแยะวัตถุประสงค์ทางการค้าของการโฆษณากับคุณสมบัติพื้นฐานของสินค้า จะช่วยให้เราในฐานะผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าหรือบริการอย่างเท่าทัน

จุดประสงค์

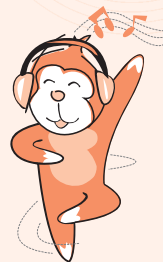
1. บอกคุณลักษณะที่สำคัญของสื่อโฆษณามีอะไรบ้าง
2. สามารถแยกแยะ “คุณสมบัติสินค้า/บริการ” กับ “ภาพลักษณ์ที่ใช้จูงใจ” ในสื่อโฆษณาได้
3. ระบุวิธีการที่จะเลือกซื้อสินค้า/บริการอย่าง “เท่าทัน”

อุปกรณ์ และสื่อ

1. ตัวอย่างสื่อโฆษณาสินค้าจากนิตยสาร สปอตโฆษณาในโทรศัพท์ (ตัวอย่างสื่อโฆษณาทางโทรศัพท์ สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.adintrend.com)
2. ตัวอย่างสิ่งของ เช่น ถูยงอนามัย ยาคุมกำเนิดลูกเหม็น ครีมบำรุงผิว น้ำยาระงับกลิ่นเหงื่อ สบู่ ลูกอมที่ให้กลิ่นปากสดชื่น ยาสีฟัน ฯลฯ
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. กระดาษขาว
5. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการเรียนรู้ถึงวัตถุประสงค์และการผลิตสื่อโฆษณา รวมทั้งวิเคราะห์ถึงอิทธิพลของโฆษณาต่อการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าของเรา
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำภาพโฆษณาสินค้าจากนิตยสารมาชวนคุยเพื่อเก็ร้นำเข้าสู่บทเรียน
 - รู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อเห็นภาพโฆษณาต่างๆ ที่นำมาให้ดู
 - อะไรทำให้คิดจะซื้อหรือไม่ซื้อสินค้าที่เห็นในภาพโฆษณา
๓. จากนั้น แบ่งกลุ่มผู้เรียนเท่ากับจำนวนสินค้าที่เตรียมมา ให้ตัวแทนกลุ่มจับสลากสินค้าและพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อเตรียมโฆษณา โดยให้ครอบคลุมหัวข้อเหล่านี้ (๑๐ นาที)
 - วัตถุประสงค์การโฆษณา (เช่น แนะนำสินค้าใหม่ ตอกย้ำคุณภาพสินค้า ฯลฯ)
 - กลุ่มเป้าหมาย (ระบุช่วงอายุ เช่น ๑๓-๑๕ ปี, วิทยาลัยที่กำลังเรียนชั้นมัธยมปลาย เป็นต้น)
 - เนื้อหาและรูปแบบของโฆษณา
 - ช่องทาง/สื่อที่เลือกใช้ในการโฆษณา (หน้าหนังสือพิมพ์, นิตยสาร, สปอตทีวี, วิทยุ, ตามป้ายรถเมล์, ข้างรถโดยสาร เป็นต้น)
๔. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแนะนำเสนอโฆษณาสินค้าต่อกลุ่มใหญ่ หากเลือกเป็นโฆษณาในหน้าหนังสือให้นำเสนอบนฟลิปชาร์ต หากเป็นสปอตโฆษณา ให้กลุ่มออกมาแสดง (กลุ่มละ ๓ นาที)
๕. เมื่อเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ให้ช่วยกันโหวตว่าสินค้ากลุ่มใด โฆษณาได้น่าสนใจมากที่สุด เพราะอะไร โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอาจชวนซักถามเพิ่มเติม ดังนี้
 - โฆษณาแต่ละชั้นบอกคุณสมบัติของสินค้ามากน้อยเพียงใด
 - สิ่งที่โฆษณาแต่ละชั้นใช้เป็นจุดขาย เพื่อจูงใจให้ซื้อสินค้าคืออะไร
 - โฆษณาแต่ละชั้นให้ความรู้สึกว่าเป็นจริงหรือไม่ อย่างไร
๖. หลังจากทุกกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย ดังนี้



คำถามชวนคิด

- คิดว่าการโฆษณาส่งผลต่อตัวเราในการเลือกซื้อหรือไม่ซื้อสินค้าหรือไม่ เพราะอะไร
- เมื่อคิดจะเลือกซื้อสินค้าสักชิ้น อะไรคือเงื่อนไขสำคัญที่สุดที่ทำให้ตัดสินใจซื้อ
- มีผลิตภัณฑ์ชิ้นใดบ้างในปัจจุบันที่คิดว่าใช้การโฆษณาเกินจริง เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น (ยกตัวอย่างสักสองสามชิ้น)
- เราจะมีวิธีซื้อสินค้าอย่างไร เพื่อมิให้ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา



๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปการเรียนรู้ว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ในชีวิตประจำวัน เราต้องบริโภคข้อมูลข่าวสารมากมายโดยเฉพาะสื่อที่มาจากการโฆษณา ทั้งทางตาและทางหู เราจึงต้องรู้เท่าทันวิธีการนำเสนอสินค้าและบริการต่างๆ ทั้งควรหมั่นเตือนตนเองเสมอว่า “โฆษณา คือ การพูดความจริงเพียงครั้งเดียว”
- คุณลักษณะที่สำคัญของการโฆษณาคือ การสร้างแรงจูงใจให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้สึกว่าจำเป็นต้องมีหรือต้องใช้สินค้า/บริการชนิดนั้น ด้วยการตอกย้ำ ใช้ความถี่ เพื่อให้ผู้รับสารสามารถจดจำสินค้าชิ้นนั้นได้ เราจึงพบว่าโฆษณาสินค้าหลายประเภทนิยมสร้างให้เกินจริง เพื่อให้เราเกิดความอ่อนไหวและคล้อยตามโดยง่าย
- เรามักชอบโฆษณาที่สามารถตอบสนองความต้องการหรือความสนใจมากกว่า ความจำเป็นที่แท้จริง ไม่ทันศึกษาหรือพิจารณาสิ่งที่จะซื้อว่ามีความจำเป็นหรือไม่ แต่ซื้อตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ทำให้กลายเป็นคนฟุ่มเฟือย
- คนเรายังมีความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติตนตามค่านิยมทางวัฒนธรรมตามแบบอย่างในอุดมคติ (Role Model) กลุ่มสังคมหรือกลุ่มเพื่อน ดังนั้น นักการตลาดจึงอาศัยแง่มุมนี้เป็นตัวชักชวน เช่น การขายภาพว่าผู้หญิงที่เป็นแม่ควรซักผ้าได้ขาว ทำกับข้าวอร่อย วัยรุ่นชายที่เท่ต้องไม่มีกลิ่นตัว วัยรุ่นหญิงผิวต้องขาวใส อมชมพู ฯลฯ สินค้าที่นำเสนอก็จะกลายเป็นสิ่งที่ช่วยให้กลุ่มเป้าหมายบรรลุตามค่านิยมที่ควรจะเป็น คือ ถ้าใช้ผงซักฟอกยี่ห้อนี้ จะทำให้เราเป็นแม่ที่ตีเพราะซักผ้าได้ขาวขึ้น ใช้ครีมทาหน้ายี่ห้อนี้แล้วเราจะเป็วัยรุ่นที่ปกติเพราะหน้าใสอมชมพู ใช้ยาระงับกลิ่นเหม็นยี่ห้อนี้แล้ว เราจะเป็หนุ่มเท่ เพราะไม่มีกลิ่นตัว เป็นต้น ดูเหมือนว่าการที่เราจะเป็นอะไรนั้นก็เพราะคำชักชวนของโฆษณา เพื่อให้ทุกคนรู้เท่าทันและเลือกบริโภคสินค้าตามความจำเป็นและคำนึงถึงความปลอดภัย เราจึงควรรู้จักและ

ใช้สิทธิผู้บริโภคในการแสวงหาข้อมูลของผลิตภัณฑ์ตามที่กฎหมายกำหนดไว้ สินค้าบางชนิดอาจสามารถตรวจสอบได้ด้วยตา การสัมผัสหรือสังเกต แต่มีสินค้าจำนวนมากที่ต้องผ่านการทดสอบ วิเคราะห์และรับรองคุณภาพจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน เช่น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.) ซึ่งต้องมีการปิดฉลากระบุวันผลิต วันหมดอายุ บอกส่วนผสมให้อ่านได้ชัดเจน บอกชื่อผู้ผลิตที่ติดต่อได้ เป็นต้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเลือกใช้โฆษณาสินค้าที่อยู่ในความนิยม ณ ช่วงเวลานั้นๆ และเลือกตัวอย่างโฆษณาจากสื่อต่างๆ ที่วัยรุ่นนิยมด้วยเช่นกัน หรืออาจเป็นการบ้านเพื่อให้ผู้เรียนเลือกสื่อโฆษณาที่ตนเองชอบมาคนละ ๑ ชิ้น โดยบอกผู้เรียนล่วงหน้าก่อนถึงแผนกิจกรรมนี้

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ✓ เห็นด้วยหรือไม่ว่าวัยรุ่นควรซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลสุขภาพตามที่มีการโฆษณาเพราะอะไร
- ✓ ข้อใดต่อไปนี่คิดว่าไม่จำเป็นต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือผลิตภัณฑ์
 - อ่านฉลากก่อนซื้อ
 - หาข้อเท็จจริงกับผู้ที่เคยใช้
 - เปรียบเทียบราคาสินค้า
 - ฟังจากโฆษณา





ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค

แหล่งข้อมูล : สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๔๐ เป็นรัฐธรรมนูญฉบับแรกที่ทำให้ความสำคัญของการคุ้มครองผู้บริโภค โดยบัญญัติถึงสิทธิของผู้บริโภคไว้ในมาตรา ๕๗ ว่า “สิทธิของบุคคลซึ่งเป็นผู้บริโภคย่อมได้รับความคุ้มครองทั้งนี้ตามที่กฎหมายบัญญัติ”

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

๑. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริงและปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม

๒. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการด้วยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม

๓. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกายหรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว

๔. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ

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

คำแนะนำเพื่อผู้บริโภค

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้บริโภคในการซื้อสินค้าหรือบริการ

ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการใช้ความระมัดระวังตามสมควรในการซื้อสินค้าหรือบริการ ได้แก่ การให้ความสำคัญกับฉลากของสินค้าและการโฆษณาสินค้าหรือบริการ

๑. ผู้บริโภคต้องตรวจสอบฉลากของสินค้า เพื่อเป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบสินค้าแต่ละยี่ห้อ ก่อนตัดสินใจเลือกสินค้า ฉลากของสินค้าที่ควบคุมจะต้องระบุข้อความดังต่อไปนี้

- **ชื่อประเภท หรือชนิดของสินค้า** ที่แสดงให้เห็นเข้าใจได้ว่าสินค้านั้นคืออะไร ในกรณีที่เป็นสินค้าสั่งหรือนำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขาย ให้ระบุชื่อประเทศที่ผลิตด้วยชื่อหรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในประเทศไทยของผู้ผลิตเพื่อขายในประเทศไทย
- **ชื่อหรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในประเทศไทย** ของผู้สั่งหรือนำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขาย
- **สถานที่ตั้งของผู้ผลิตเพื่อขาย** หรือของผู้สั่งหรือผู้นำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขายแล้วแต่กรณี
- **ต้องแสดงขนาดหรือมิติ หรือปริมาณ หรือปริมาตร หรือน้ำหนักของสินค้านั้น** แล้วแต่กรณี สำหรับหน่วยที่ใช้จะใช้ชื่อเต็มหรือชื่อย่อ หรือสัญลักษณ์แทนก็ได้
- **ต้องแสดงวิธีใช้** เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าสินค้านั้นใช้เพื่อสิ่งใด
- **ข้อแนะนำในการใช้หรือห้ามใช้** เพื่อความถูกต้องในการที่ให้ประโยชน์แก่ผู้บริโภค
- **คำเตือน** (ถ้ามี)
- **วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุการใช้** หรือวันเดือนปีที่ควรใช้ก่อน วันเดือนปีที่ระบุนั้น เพื่อให้เข้าใจในประโยชน์ของคุณภาพหรือคุณสมบัติของสินค้านั้น (ถ้ามี)
- **ราคาโดยระบุหน่วยเป็นบาท** และจะระบุเป็นเงินสกุลอื่นก็ได้

๒. สอบถามข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคุณภาพของสินค้าจากผู้ขาย หรือผู้ที่เคยใช้สินค้านั้นแล้ว

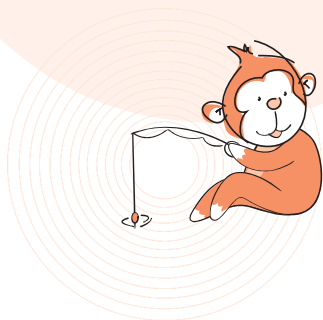
๓. ศึกษาเงื่อนไข หรือข้อจำกัดของสินค้า เช่น วัน เดือน ปี ที่ผลิตหรือหมดอายุ วิธีการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน หรือข้อควรระวังของสินค้าให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อผู้บริโภคสามารถใช้สินค้าได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและประหยัด



๔. ร้องขอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตรวจสอบคุณภาพและปริมาณของสินค้าว่าเป็นจริง ตามที่ระบุไว้ที่ฉลากของสินค้าหรือไม่ เพื่อให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพและเป็นธรรมแก่ผู้บริโภค
๕. ผู้บริโภคอย่าด่วนหลงเชื่อคำโฆษณาของสินค้าหรือบริการ ต้องศึกษาเงื่อนไขรายละเอียดอื่นๆ ของตัวสินค้า หรือบริการที่อาจไม่ได้ระบุไว้ในคำโฆษณา เนื่องจากการโฆษณาสินค้าหรือบริการของผู้ประกอบธุรกิจส่วนใหญ่จะเสนอแต่ข้อดีและเงื่อนไขที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ส่วนข้อเสียมักจะไม่วางกล่าวถึงในการโฆษณา จึงจำเป็นต้องที่ผู้บริโภคต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม จากการสอบถามผู้ขายหรือบริษัทผู้ผลิต

ข้อความโฆษณาต่อไปนี้ ถือว่าเป็นข้อความที่ไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค หรือเป็นข้อความที่อาจก่อให้เกิดผลเสียหายต่อสังคมเป็นส่วนรวม

- ข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง
- ข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ โดยใช้หรืออ้างอิงรายงานทางวิชาการ สถิติ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นความจริง หรือเกินความจริงหรือไม่ก็ตาม
- ข้อความที่เป็นการสนับสนุนโดยตรงหรือโดยอ้อมให้มีการกระทำผิดกฎหมาย หรือศีลธรรม หรือนำไปสู่ความเสื่อมเสียในวัฒนธรรมของชาติ
- ข้อความที่จะทำให้เกิดความแตกแยก หรือเสื่อมเสียความสามัคคีในหมู่ประชาชน
- ข้อความอย่างอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวงที่ผู้ประกอบธุรกิจต้องระบุข้อความให้ครบถ้วน
- หากฝ่าฝืนมีโทษตามกฎหมาย





แผนการเรียนรู้ที่ ๘

สร้างสะพาน

สาระสำคัญ

ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอเพราะความแตกต่างของวัยและประสบการณ์ ความหวั่นไหวของผู้ใหญ่ที่ปรากฏผ่านการร่ากล่าวตักเตือนห้ามปราม ให้ความรู้สึกไม่ไวใจและกังวลเกินความจำเป็นต่อกลุ่มวัยรุ่น การเรียนรู้ถึงความแตกต่างของวัยและประสบการณ์ของทั้งสองฝ่าย จะช่วยสร้างความเข้าใจ ลดข้อขัดแย้ง และสื่อสารกันได้มากขึ้น

จุดประสงค์

๑. อธิบายที่มาของความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก
๒. แสดงให้เห็นวิธีการสื่อสารที่จะช่วยลดความขัดแย้ง

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. กระดาษกาว
๓. ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการสำรวจที่มาของความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และหาวิธีลดช่องว่างเพื่อเปิดให้มีการสื่อสาร และทำความเข้าใจกันมากขึ้น
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า เรื่องที่วัยรุ่นมักถูกผู้ใหญ่ตำหนิ มีอะไรบ้าง เขียนคำตอบบนกระดาน และให้เลือกเรื่องที่ถูกตำหนิมากที่สุด/น้อยที่สุด ๔ เรื่อง เรียงตามลำดับ
๓. จากนั้น แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๘ กลุ่ม โดยกลุ่ม ๑-๔ เป็นตัวแทนวัยรุ่น และกลุ่ม ๕-๘ เป็นตัวแทนผู้ใหญ่ ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ ๔ อันดับเรื่องที่ถูกตำหนิ โดยใช้คำถามเหล่านี้ (ใช้เวลา ๕ นาที)

กลุ่มที่เป็นวัยรุ่น

- อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ถูกตำหนิในเรื่องนั้น คิดว่าผู้ใหญ่ต้องการอะไรจึงใช้การตำหนิ
- เมื่อโดนตำหนิ เราจะพูด/อธิบายกับผู้ใหญ่อะไร

กลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่

- อะไรเป็นสาเหตุให้เราตำหนิเด็กในเรื่องนั้น เราารู้สึกอย่างไร เราต้องการอะไรจึงใช้การตำหนิ
- นอกจากใช้วิธีตำหนิแล้ว เราคิดว่ามีวิธีพูดกับวัยรุ่นอย่างไรอีกบ้าง

๔. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นำเสนอทีละเรื่อง โดยให้ทั้งตัวแทนกลุ่มเด็กและผู้ใหญ่เสนอในเรื่องนั้นๆ
๕. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้



คำถามชวนคิด

- ผลที่ตามมาจากการที่เราตำหนิใครสักคน มีอะไรบ้าง
- สิ่งที่ใหญ่และเด็กคิด เหมือนและต่างกันอย่างไร
- แต่ละคนชอบวิธีการพูดหรือวิธีการจัดการของผู้ใหญ่แบบใดบ้าง เพราะเหตุใด
- การพูดหรือวิธีการแบบใดบ้างที่ทำให้ความขัดแย้งเพิ่มมากขึ้น และแบบใดที่จะช่วยลดความขัดแย้ง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่าเราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้และเพิ่มเติมประเด็นได้แก่
- การตำหนิเป็นวิธีที่ผู้ใหญ่ใช้เพื่อแสดงถึงความห่วงใยและความต้องการที่จะให้วัยรุ่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากผู้ใหญ่ใช้ประสบการณ์ของตนมาคาดเดาถึงผลที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเห็นการกระทำของวัยรุ่น การตำหนิจึงมักมาพร้อมกับท่าที่ขุ่นเคือง โมโห บ่น ทำให้ดูเหมือนว่าผู้ใหญ่ชอบใช้อารมณ์ ไม่ใช่เหตุผล ไม่ค่อยยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่ของวัยรุ่น
 - วัยรุ่นต้องการการยอมรับและการรับฟังอย่างเปิดใจ วัยรุ่นรู้สึกที่ตัวเองโตพอที่จะคิดได้เองว่ากำลังทำอะไรอยู่ จะมีผลอย่างไรบ้าง วัยรุ่นไม่ยอมให้ผู้ใหญ่วุ่นวายสรุปว่าสิ่งที่วัยรุ่นทำต่างไปจากสมัยรุ่นพ่อแม่ นั่นเป็นสิ่งที่ผิด ไม่ยอมให้ผู้ใหญ่มาสั่งหรือบอกว่าเขาควรจะทำอะไรอย่างไร อยากให้เป็นการพูดคุยกันและฟังเขาบ้าง เผื่อใจให้เขาสามารถทำและคิดแตกต่างได้บ้าง
 - เมื่อผู้ใหญ่และวัยรุ่นต่างมีความคาดหวังต่อกัน การที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเอาแต่ความคิดความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง ไม่พยายามเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งว่าต้องการอะไร ย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งกัน การหาทางออกจึงต้องเริ่มจากตัวเองก่อนในการเปิดใจมองหาความหมายที่อีกฝ่ายพยายามสื่อสารผ่านการกระทำซึ่งเราอาจไม่ชอบใจ การเข้าใจความหมายที่แท้จริงจะช่วยให้เกิดการสื่อสารระหว่างกัน ไม่ติดกับอารมณ์และท่าทีของกันและกัน

การวัดและประเมินผล

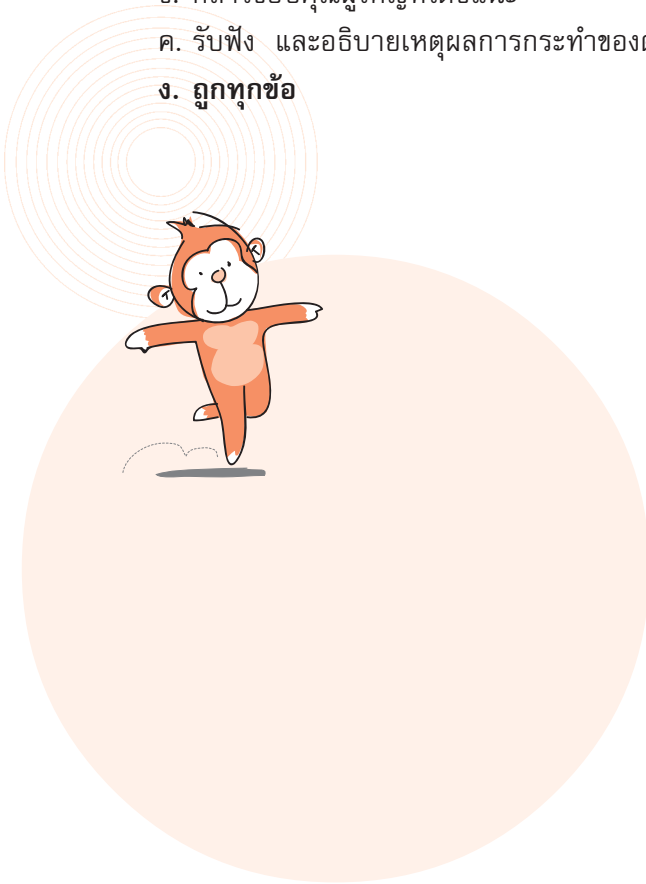
- ❖ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- ☑ วิธีรับมือที่ยอมรับไม่ได้เมื่อถูกผู้ใหญ่ตำหนิ ใช่หรือไม่ เพราะอะไร

- ☑ วิธีการใดที่ควรแสดงออกเมื่อถูกผู้ใหญ่ตำหนิ
 - ก. นิ่งฟังอย่างตั้งใจ และนำสิ่งที่ถูกตำหนิมาใคร่ครวญ
 - ข. กล่าวขอบคุณผู้ใหญ่ที่ได้ชี้แนะ
 - ค. รับฟัง และอธิบายเหตุผลการกระทำของตนเอง
 - ง. ถูกทุกข้อ





แผนการเรียนรู้ที่ ๙

เรื่องของปักเป้า

สาระสำคัญ

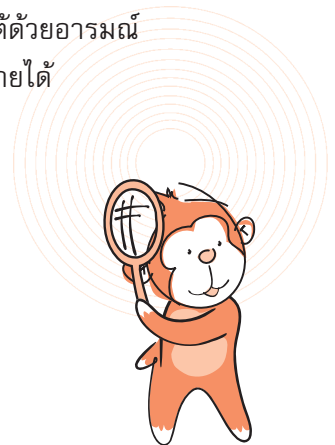
ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เราควรปฏิบัติต่อกันในแง่สร้างสรรค์ การล้อเลียนเพื่อความสนุกสนานของฝ่ายหนึ่งอาจสร้างความเดือดร้อนใจให้กับผู้ที่ตกเป็นเป้าของการล้อเลียน ถ้าคำพูดหรือการกระทำของเรามีผลในทางที่ไม่ดี ทำให้เพื่อนเสียใจ ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ

จุดประสงค์

๑. เห็นตัวอย่างการบอกความรู้สึกที่ไม่พอใจเมื่อถูกล้อเลียน โดยใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึก โดยไม่แสดงอาการตอบโต้ด้วยอารมณ์
๒. บอกวิธีแสดงการขอโทษ เสียใจเมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหายได้

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ใบกรณีศึกษา “เรื่องของปักเป้า”
๒. กระจาดาฟลิปชาร์ต กระจาดากาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจความรู้สึกของการถูกล้อเลียน และจะอย่างไรหากเรารู้สึกไม่พอใจ และหากเราเป็นฝ่ายทำให้เพื่อนไม่พอใจ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร
๒. ถามผู้เรียนว่า ใครเคยถูกล้อเลียนบ้าง ขออาสาสมัครตอบ ๒-๓ คน และถามความรู้สึกเมื่อถูกล้อเลียน
๓. จากนั้น แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยไม่เกินกลุ่มละ ๗ คน แจกใบกรณีศึกษา “เรื่องของปีกเป่า” ให้กลุ่มละ ๑ แผ่น ให้กลุ่มพูดคุยและแลกเปลี่ยนกันตามคำถามต่อไปนี้ และให้เขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ให้เวลา ๒๐ นาที
๔. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมถามคำถามที่ละคำถาม และขอคำตอบจากทุกกลุ่ม ให้บอกคำตอบที่ไม่ซ้ำกัน
 - ปีกเป่ากำลังรู้สึกอย่างไร
 - เอ็ดดี้จะรู้สึกอย่างไรเมื่อปีกเป่าเปลี่ยนไป
 - คิดอย่างไรกับการตัดสินใจของปีกเป่า
 - มีคำแนะนำให้ปีกเป่ากับเอ็ดดี้อย่างไรบ้าง
 - หากเราเป็นเพื่อนที่ชอบล้อปีกเป่า เราจะทำอย่างไร
๕. จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดประเด็นให้มีการแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ ถึงการจัดการเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่สร้างความไม่พอใจ

คำถามชวนคิด

- ผู้ชายกับผู้หญิงที่สนิทกันต้องเป็นแฟนกันเสมอ จริงหรือไม่ เพราะอะไร
- เราเคยมีประสบการณ์รู้สึกไม่พอใจอย่างมากเมื่อถูกล้อเลียนบ้างหรือไม่ ถ้ามี เป็นเรื่องอะไร และทำอย่างไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้น
- เราสามารถทำอะไรได้บ้างเมื่อรู้ว่าการล้อเลียนของเราทำให้เพื่อนไม่พอใจ คิดว่าวิธีไหนได้ผลดีที่สุด เพราะอะไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- มิตรภาพระหว่างเพื่อนมีได้หลายแบบไม่จำเป็นต้องเกิดกับคนเพศเดียวกันเท่านั้น ผู้ชายกับผู้หญิงคบหาเป็นเพื่อนกันได้โดยไม่ต้องเป็นแฟน
 - การเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของตนเอง เป็นทักษะหนึ่งที่ต้องอาศัยการรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น ด้วยการบอกความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อถูกเพื่อนล้อ เพราะเราไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้เท่าควบคุมตนเอง เช่นในกรณีเรื่องของปักเป้า เราสามารถใช้หลักต่อไปนี้ในการบอกให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของเรา

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + ผลกระทบ + ระบุความต้องการ

ตัวอย่างคำพูด

“ที่เธอชอบล้อฉันเรื่องเฮ็ดดีกับฉัน ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด จนต้องเลิกคบกับเขาทั้งที่เราโตมาด้วยกัน ฉันอยากให้เธอหยุดพูดเรื่องนี้”

“เรื่องที่พวกเธอชอบล้อกันบ่อยๆ ฉันรู้สึกเป็นห่วงเฮ็ดดีที่เขาไม่สบายใจจนต้องอยู่คนเดียว ฉันขอให้เธอเลิกพูดเรื่องนี้”

- การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นควรปฏิบัติต่อกันในทางสร้างสรรค์ ดังนั้น หากเราทำให้เพื่อนเกิดความไม่พอใจ ก็ควรแสดงความรับผิดชอบให้สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองทำ เช่น กล่าวขอโทษ ลงมือแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเรา เป็นต้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

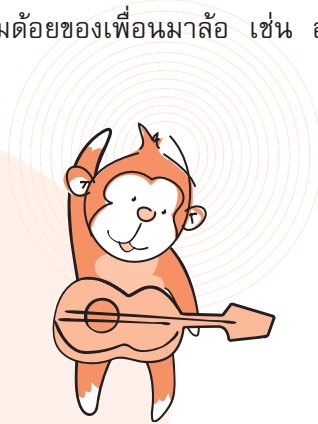
หากผู้เรียนยกกรณีตัวอย่างของสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการสื่อสารโดยเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงกับเพื่อนในห้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องพยายามไกล่เกลี่ยให้บรรยากาศดี

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ เห็นด้วยหรือไม่ว่า การล้อเลียนผู้อื่นถือเป็นเรื่องสนุก ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะอะไร
- ☑ เรื่องต่อไปนี้ เรื่องไหนไม่ควรนำมาล้อเลียนมากที่สุด
 - ล้อชื่อพ่อแม่
 - ล้อว่าเพื่อนเป็นทอม ตู๊ด ตี้ กะเทย เกย์
 - เอาบุคลิกลักษณะหรือปมด้อยของเพื่อนมาล้อ เช่น อ้วน เตี้ย ดำ เป้ ฯลฯ
 - ถูกทุกข้อ



กรณีศึกษา



เรื่องของป๊กเป่า

ป๊กเป่ากับเอ็ดดี้สนิทสนมกันมาก ชอบเดินกลับบ้านด้วยกันหลังเลิกเรียน วันหนึ่งเมื่อถูกเพื่อน ๆ ล้อว่า ทั้งคู่เป็นแฟนกัน ป๊กเป่าโกรธมากที่ถูกล้อ จึงตัดสินใจเลิกพูดกับเอ็ดดี้ และไม่ยอมเดินกลับบ้านกับเอ็ดดี้อีกเลย

- ป๊กเป่ากำลังรู้สึกอย่างไร
- เอ็ดดี้จะรู้สึกอย่างไรเมื่อป๊กเป่าเปลี่ยนไป
- คิดอย่างไรกับการตัดสินใจของป๊กเป่า
- มีคำแนะนำให้ป๊กเป่ากับเอ็ดดี้อย่างไรบ้าง
- หากเราเป็นเพื่อนที่ชอบล้อป๊กเป่า เราจะทำอย่างไร



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

โลกของเธอ โลกของฉัน

สาระสำคัญ

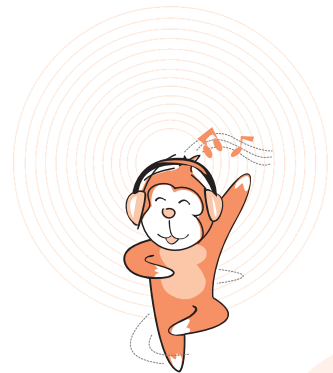
แม้เราจะอยู่ในสังคมเดียวกัน แต่เราล้วนมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งเรื่อง รูปลักษณ์ภายนอก บุคลิกภาพ ความชอบ/ไม่ชอบ นิสัย พื้นฐานครอบครัว ความเชื่อ ศาสนา รวมทั้งรสนิยมทางเพศ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคม เข้าใจและเคารพ ความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยไม่มีอคติ หรือการเลือกปฏิบัติกับคนที่แตกต่างจากเรา

จุดประสงค์

๑. บอกความรู้สึกของคนที่อยู่ในสถานการณ์ซึ่งอาจแตกต่างจากคนส่วนใหญ่
๒. บอกผลกระทบที่เกิดจากอคติต่อคนที่แตกต่างจากเรา

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. บัตรคำบนกระดาษเอสี่ คำละ ๑ แผ่น
กลุ่ม ๑ ฉันเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี
กลุ่ม ๒ แม่ของฉันติดเชื้อเอชไอวี
กลุ่ม ๓ ฉันเป็นเกย์
กลุ่ม ๔ ฉันเป็นทอม
กลุ่ม ๕ ฉันอยากเป็นผู้หญิง ฉันจะไปผ่าตัดแปลงเพศ
กลุ่ม ๖ ฉันเคยมีเพศสัมพันธ์กับทั้งหญิงและชาย
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่าเป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า โดยทั่วไป คนที่สังคมไม่ให้การยอมรับหรือคนที่มักถูกรังเกียจ มีใครบ้าง และถามผู้เรียนว่า คิดว่าสาเหตุของการไม่ยอมรับ หรือการรังเกียจคืออะไร
๓. ให้ผู้เรียนนับ ๑-๖ เพื่อแบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม อธิบายว่า แต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำ ๑ ใบ อย่าให้กลุ่มอื่นรู้ว่ากลุ่มเราได้รับบัตรคำอะไร ให้สมาชิกของกลุ่มทุกคนลองสวมบทบาทเป็นคนๆ นั้น และให้แลกเปลี่ยนกันตามประเด็นต่างๆ และเขียนคำตอบลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต
 - ถ้าเราเป็นคนๆ นั้น เราคิด/รู้สึกอย่างไร
 - คิดว่าคนอื่น ๆ จะคิด/รู้สึกและปฏิบัติกับเราอย่างไร
 - อยากให้คนอื่นปฏิบัติกับเราอย่างไร
๔. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที จากนั้น ดำเนินการดังนี้
 - ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาหน้าชั้นและบอกว่าเป็นใคร เช่น ตัวแทนกลุ่ม ๑ จะบอกว่า “ฉันเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี”
 - ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้อีก ๕ กลุ่มถามคนๆ นั้น ในสิ่งที่ยากรู้ กลุ่มละ ๑ คำถาม ผู้ดำเนินกิจกรรมบันทึกคำถามที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยในระหว่างการจัดคำถามชวนคิดช่วงต่อไป และให้คนที่สวมบทบาทตอบตามความรู้สึกของตนเอง ตามที่คุยกันในกลุ่ม
 - ให้โอกาสถามเพิ่มได้ ๑-๒ คำถาม (หากมีเวลา หรือมีประเด็นที่กลุ่มอยากถามเพิ่ม)
 - จากนั้น ให้กลุ่มที่เหลือออกมา และทำกระบวนการเหมือนกัน จนครบทุกกลุ่ม
๕. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ให้นำกระดาษฟลิปชาร์ตของกลุ่มติดไว้บนกระดาน
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้



คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรกับการสวมบทบาทตามบัตรคำที่เราได้รับ
- ตัวแทนกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม รู้สึกอย่างไรกับคำถามที่เพื่อนฯ ถาม เพราะเหตุใด (หากจำไม่ได้ ให้ดูจากคำถามที่ผู้ดำเนินกิจกรรมจดไว้)
- มีคำถามใด ที่ชอบ/ไม่ชอบ ให้ยกตัวอย่าง และบอกเหตุผล
- จากคำถามที่เพื่อนฯ ถาม กลุ่มคิดว่าตรงกับสิ่งที่เราคาดหวังให้คนอื่นปฏิบัติกับเรามากน้อยเพียงใด (เปรียบเทียบกับสิ่งที่กลุ่มเขียนในฟลิปชาร์ท)
- นักเรียนรู้จักคนที่มีลักษณะตามบัตรคำทั้ง ๖ ใบหรือไม่ คิดว่าคนเหล่านั้นเผชิญกับสถานการณ์หรือปฏิกิริยาจากคนรอบข้างอย่างไรบ้าง
- คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด ที่คนบางกลุ่มรังเกียจหรือเลือกปฏิบัติต่อคนที่เพียงแต่แตกต่างไปจากเรา เช่น รักเพศเดียวกัน ผู้มีเชื้อเอชไอวี ฯลฯ

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ภาพลักษณ์ที่เรามีต่อคนที่มรสนิยมทางเพศที่แตกต่าง (เช่น รักเพศเดียวกัน รักสองเพศ คนแปลงเพศ ฯลฯ) คนติดเชื้อเอชไอวี เกิดขึ้นจากการรับรู้ที่ผ่านมาจากครอบครัว เพื่อน หรือสื่อต่างๆ ซึ่งอาจมีทั้งข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น และความเชื่อที่สำคัญภาพลักษณ์ดังกล่าวอาจไม่ได้สะท้อน “ความจริง” ทั้งหมด
- หากเราแยกแยะได้ระหว่างข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็น เราจะสามารถลดอคติในตัวเองลงไปได้ เช่น หากเราไม่ชอบคนๆ หนึ่ง ก็เพราะความขัดแย้งระหว่างเรากับคนๆ นั้น หรือลักษณะส่วนบุคคลของคนๆ นั้น แต่ไม่ใช่เพราะคนๆ นั้นเป็นคนรักเพศเดียวกัน เพราะคนรักเพศเดียวกันแต่ละคน ก็อาจมีความแตกต่างกันไปเช่นเดียวกับคนที่เป็นรักต่างเพศ
- ในกรณีการติดเชื้อเอชไอวี หากเราเข้าใจเรื่องช่องทางการติดต่อของเชื้อเอชไอวีว่า เชื้อเอชไอวีไม่ได้ติดต่อกันง่ายๆ และการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ที่มีเชื้อ ไม่สามารถทำให้เราติดเชื้อได้ รวมทั้งเข้าใจอคติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เกิดจากความเชื่อผิดๆ ก็จะช่วยให้เรามั่นใจที่จะใช้ชีวิตกับเพื่อนที่มีเชื้อเอชไอวีได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรระมัดระวังท่าทีของตนเองในการพูดถึงการรักเพศเดียวกัน หรือการติดเชื้อเอชไอวีที่อาจเป็นการตอกย้ำทัศนคติในทางลบ หรือกระทบอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ โดยควรสังเกตปฏิกิริยาของผู้เรียนหากมีการพูดจาล้อเลียนเพื่อนที่มีลักษณะดังกล่าว เพราะในห้องเรียนอาจมีผู้เรียนที่เป็นคนรักเพศเดียวกัน หรือมีครูรู้จัก คนในครอบครัวที่มีเชื้อเอชไอวี หรือแม้กระทั่งผู้เรียนบางคนอาจเป็นผู้มีเชื้อเอชไอวีก็ได้ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้อันเอื้อประโยชน์สำหรับผู้เรียนทุกคนอย่างแท้จริง

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- คนรักเพศเดียวกัน และผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถดำเนินชีวิตเช่นเดียวกันคนอื่นๆ ในสังคมเห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร
- จงบอกวิธีปฏิบัติต่อเพื่อนที่เป็นคนรักเพศเดียวกัน และผู้ติดเชื้อเอชไอวี
 - แสดงท่าทีรังเกียจ
 - พูดจาล้อเลียน
 - นินทาว่าร้าย
 - ยอมรับและคบหาเป็นเพื่อนตามปกติ



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

รวมมิตร

สาระสำคัญ

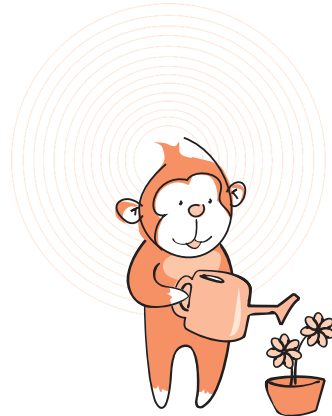
ความเป็นเพื่อน หมายถึง การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ โดยยังคงความเป็นตัวของตัวเองได้และเรียนรู้ที่จะเคารพและให้คุณค่ากับความแตกต่างระหว่างบุคคล

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีปฏิบัติตัวระหว่างเพื่อนที่แสดงถึงการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
๒. บอกข้อดีของการสร้างสัมพันธภาพที่ยังคงความเป็นตัวของตัวเองพร้อมกับการยอมรับตัวตนของผู้อื่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. กระดาษขาว
๓. ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เราจะเรียนรู้เรื่องความเป็นเพื่อนร่วมกัน
๒. ให้ผู้เรียนจับคู่กับเพื่อนสนิท หรือจับกลุ่มเพื่อนที่รู้สึกว่าเป็นกลุ่มเดียวกัน (ตามความสมัครใจของผู้เรียน)
๓. ให้แต่ละคู่ หรือแต่ละกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยน พร้อมทั้งเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยแบ่งช่องในกระดาษออกเป็น ๒ ช่อง **ช่องความเหมือน** และ **ช่องความต่าง** ในประเด็นต่อไปนี้ ให้เวลา ๑๐ นาที
 - มีอะไรบ้างที่เพื่อนในกลุ่มชอบเหมือนกัน
 - ให้แต่ละคนในกลุ่ม บอกความเป็นตัวของตัวเองที่คิดว่าไม่เหมือนคนอื่น หรือเพื่อนๆ ช่วยกันบอกลักษณะเฉพาะของเพื่อนแต่ละคนในกลุ่ม
๔. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความเหมือนความต่างของเพื่อนกลุ่มเดียวกันต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ ๒ นาที
๕. ระหว่างที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตความเหมือนความต่างของแต่ละกลุ่มว่ามีมากน้อยอย่างไร
๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนแลกเปลี่ยน ดังนี้

คำถามชวนคิด

- มีอะไรบ้างที่ทำให้แต่ละคนรู้สึกสนิทกับเพื่อน หรือทำให้เรารวมกันเป็นกลุ่มได้
- จำเป็นหรือไม่ที่ทุกคนในกลุ่มต้องเหมือนกัน หรือทำตัวแบบเดียวกัน เพราะอะไร
- รู้สึกอย่างไรกับความแตกต่างของเพื่อนในกลุ่ม
- คิดว่าความต่างนั้นส่งผลต่อการรวมกลุ่มเป็นเพื่อนกันหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- หากมีใครสักคนในกลุ่มพยายามทำให้ทุกคนชอบเหมือนกัน หรือทำตัวแบบเดียวกัน จะเป็นอย่างไร
- หากเกิดความขัดแย้งระหว่างการเป็นตัวของตัวเองกับการอยู่เป็นกลุ่มกับเพื่อน เราจะทำอย่างไร

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
 - ทุกคนล้วนมีลักษณะเฉพาะของตนเอง ซึ่งไม่ใช่เรื่องดี หรือไม่ดี แต่เป็นเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

- การเป็นเพื่อนกัน คือ การที่แต่ละคนยังสามารถเป็นตัวของตัวเอง ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพราะทุกคนล้วนมีข้อดี ข้อเสียที่ต่างกันไป
- การทำความรู้จัก เรียนรู้ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

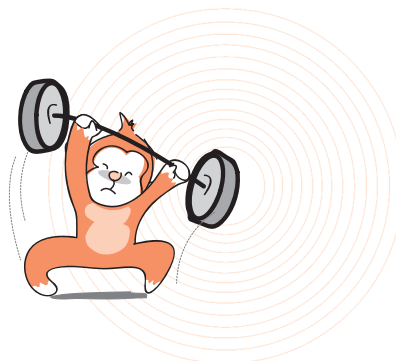
ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจสังเกตว่ามีผู้เรียนคนใดที่อาจมีความขัดแย้ง มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน หรือไม่ค่อยมีเพื่อน และช่วยสร้างบรรยากาศที่ช่วยให้มีการเรียนรู้และยอมรับกันมากขึ้น เช่น ชวนเล่นเกม สันทนาการสร้างความคุ้นเคย หรือสนุกสนานก่อนเริ่มกิจกรรม ฯลฯ

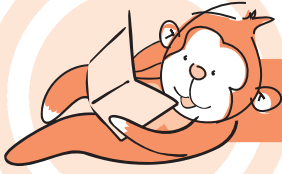
การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ถ้าเพื่อนสนิทชวนโดดเรียนไปตีกับนักเรียนกลุ่มอื่น/โรงเรียนอื่น โดยที่เราไม่ต้องการ เราไม่จำเป็นต้องทำตามความต้องการของเพื่อน เห็นด้วยกับความคิดนี้หรือไม่ เพราะอะไร
- ☑ หากเพื่อนมีความคิดเห็นที่ไม่เหมือนกับเรา จะปฏิบัติตัวต่อเพื่อนอย่างไร
 - เลิกคบหาไม่ให้อยู่ในกลุ่ม
 - ต่อว่า และขู่ว่าจะไม่ให้อยู่ในกลุ่ม
 - พยายามโน้มน้าวให้เขาทำตาม
 - ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒

อยากบอกเธอ

สาระสำคัญ

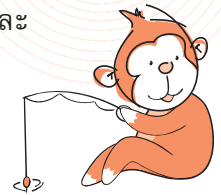
การแสดงความรู้สึกต่อคนที่เราพึงพอใจ อาจมีหลายวิธีและควรคำนึงถึงการแสดงออกที่ทำให้เกียรติกับคนที่เราพึงใจ รวมทั้งตระหนักว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างคนสองคนอาจไม่ตรงกันก็ได้ แต่มีได้หมายถึงความสัมพันธ์ต้องยุติลง หากยอมรับและปรับความรู้สึกเพื่อยังคงสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันต่อไป

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีแสดงความรู้สึกที่แสดงถึงการให้เกียรติต่ออีกฝ่าย
๒. ระบุนวิธีการบอกปฏิเสธ หรือบอกความรู้สึกที่ไม่ตรงกัน โดยไม่ทำลายความรู้สึกของอีกฝ่าย

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่สองสี เพื่อแบ่งหญิงชาย ตัดแบ่งเป็นสี่ส่วนหรือหกส่วน เท่าจำนวนผู้เรียน
๒. กล้องกระดาษทึบ ๒ ใบ สำหรับใส่กระดาษคำตอบหญิง และคำตอบชาย
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการเรียนรู้ถึงวิธีแสดงความรู้สึก โดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่าย
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่บทเรียนโดยถามว่าเวลาที่วัยรุ่น “ปัง” กัน มีวิธีสื่อสารให้อีกฝ่ายรู้อย่างไรบ้าง สุ่มถามผู้เรียน ๓-๕ คนให้ช่วยบอกเล่าวิธีสื่อสารที่ตัวเองใช้หรือคิดว่าจะใช้
๓. จากนั้น แจกกระดาษให้ผู้เรียน โดยแยกสีสำหรับเพศหญิงและเพศชาย
๔. ถามคำถาม และให้แต่ละคนตอบคำถามในกระดาษที่แจกให้ไม่ต้องลงชื่อ
 - **ถ้ามีคนมาชอบเรา วิธีบอกรักที่จะทำให้เราประทับใจ คือ**
๕. ใช้เวลา ๑ นาที แล้วนำกระดาษคำตอบใส่ลงในกล่องที่เตรียมไว้หน้าห้อง โดยให้แยกคำตอบหญิงชายไว้คนละกล่อง
๖. ขออาสาสมัคร ๒ ทีมๆ ละ ๒ คน ให้ช่วยกันรวบรวมคำตอบจากกระดาษในกล่อง และเขียนคำตอบเหล่านั้นลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต (คำตอบที่ซ้ำกัน ให้แจ้งความถี่ ท้ายคำตอบ)
๗. ระหว่างที่อาสาสมัครรวบรวมคำตอบ ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนที่เหลือแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น ๖ กลุ่ม ให้ระดมความเห็นจากโจทย์ ให้ความเวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที
 - **สามารถกลุ่มแรกตอบโจทย์ว่า ถ้ามีคนบอกรักเรา และเราก็ชอบเขา เราจะทำอย่างไร**
 - **สามารถกลุ่มหลังตอบโจทย์ว่า ถ้ามีคนบอกรักเรา แต่เราไม่ชอบเขา เราจะทำอย่างไร**
๘. ในกลุ่มย่อย ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนบอกความรู้สึกของตัวเองก่อน โดยมีผู้ทำหน้าที่บันทึกลงกระดาษฟลิปชาร์ต หลังจากนั้น ค่อยระดมความเห็นของกลุ่มเพิ่มเติมว่าจะทำอะไรได้อีก จากนั้น ให้โหวตว่าในกลุ่มชอบวิธีไหนมากที่สุด เตรียมส่งตัวแทนออกมาแสดงบทบาทสมมติตามวิธีที่กลุ่มเลือกให้เพื่อนกลุ่มใหญ่ดู
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ ๓ กลุ่มแรก ที่ “มีคนบอกรัก และเราก็ชอบเขา” แสดงก่อน กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที เมื่อทั้งสามกลุ่มแสดงครบแล้ว ให้ถามผู้เรียนว่า
 - มีข้อสังเกตอย่างไร ต่อการตอบรับแต่ละแบบ
 - มีข้อเสนออื่นๆ หรือไม่ ในการแสดงการตอบรับ

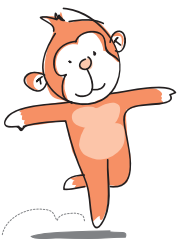


๑๐. จากนั้น ให้อีก ๓ กลุ่มที่เป็นการบอกว่า “ไม่ชอบหรือปฏิเสธ” เมื่อครบทั้งสามกลุ่ม ให้ชวนคุย ดังนี้
- มีข้อสังเกตอย่างไร ต่อการตอบปฏิเสธของแต่ละกลุ่ม
 - วิธีใดที่คิดว่าจะไม่ทำให้อีกฝ่ายเสียความรู้สึก และยังสามารถเป็นเพื่อนกันต่อไปได้
 - มีข้อเสนออื่นๆ หรือไม่ หากรู้สึกไม่ตรงกัน หรือการบอกปฏิเสธแบบอื่นๆ ที่ยังคงความเป็นเพื่อนไว้ได้
๑๑. จากนั้น อาสาสมัครนำเสนอคำตอบ “วิธีบอกรัก” ที่รวบรวมเสร็จแล้ว อ่านให้เพื่อนๆ ฟัง
๑๒. สุ่มถามผู้เรียน ๓-๔ คนถึงคำตอบที่อาสาสมัครอ่านให้ฟังว่า จากวิธีบอกรักทั้งหมดนี้ ชอบวิธีไหนมากที่สุด เพราะอะไร
๑๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนกลุ่มใหญ่คุยหลังจากทุกกลุ่มนำเสนอจบ โดยใช้คำถามชวนคิด เพื่อเปิดประเด็นแลกเปลี่ยน

คำถามชวนคิด

- หญิงกับชายมีวิธีการแสดงความรู้สึกว่ารัก ฟังพอใจเป็นพิเศษแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- หากหญิงชายแสดงออกต่างกัน อะไรเป็นสาเหตุให้หญิงกับชายแสดงความรู้สึกพิเศษต่างกัน
- จำเป็นหรือไม่ที่เราต้องบอกความรู้สึกของตนแก่คนที่เรารู้สึก “ดี” เพราะอะไร
- ถ้าบอกรักไปแล้วถูกปฏิเสธ เราจะปฏิบัติต่อคนนั้นอย่างไร เพราะอะไร
- หากถูกปฏิเสธ จะยังคงความเป็นเพื่อนกันได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

๑๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้



- เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับวัยรุ่นที่จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจใครสักคนเป็นพิเศษหรือมีใครมาชอบ และเป็นเรื่องธรรมดาอีกเช่นกันที่บางคนอาจยังไม่มีความรู้สึกเหล่านี้ เนื่องจากการได้พบคนถูกใจเป็นเรื่องของโอกาส
- หากเรามีความรู้สึกพิเศษกับใคร ก็จะทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกอีกหลายอย่างตามมา เช่น ต้องการให้คนที่เราชอบชอบเราด้วย กระวนกระวาย ต้องการรู้ว่าเขาจะคิดเหมือนเราไหม อยากรู้ว่าถ้าเราแสดงความรู้สึกออกไปให้เขารู้ เขามีปฏิกิริยาอย่างไร ถ้าแสดงความรู้สึกออกไปแล้ว กลัวถูกปฏิเสธ จึงลังเลไม่กล้าแสดงออก ฯลฯ

- การแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่พิเศษ ไม่ว่าจะเป็นการตอบรับหรือปฏิเสธ ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริงใจ แม้จะไม่ได้รู้สึกตรงกันก็ไม่ได้หมายความว่าความต้องยุติความสัมพันธ์อย่างเด็ดขาด ยังมีความสัมพันธ์อีกหลายแบบที่เรายังคงไว้ได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

อาจมีผู้เรียนที่กำลังชอบพอกันอยู่หรือเลิกกันแล้ว หรือผู้ที่กำลังเสียใจจากการถูกปฏิเสธ ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรคำนึงถึงบรรยากาศการเรียนรู้ ระวังตระวังไม่ให้เกิดการพาดพิง ล้อเลียนกัน

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ เห็นด้วยหรือไม่ว่า เป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกดีกับใครสักคน เพราะอะไร
- ☑ เห็นด้วยหรือไม่ว่า “เป็นเรื่องน่าอาย ถ้าฉันจะบอกความรู้สึกของตัวเองให้คนอื่นรู้” เพราะอะไร





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

จินตนาการรัก

สาระสำคัญ

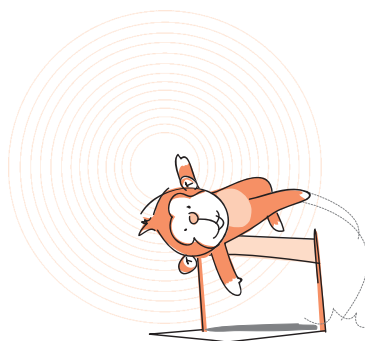
ความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนซึ่งมีความพึงพอใจต่อกันเป็นพิเศษ อาจพัฒนาไปได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ แต่ละคนควรตระหนักว่าตนสามารถกำหนดและเลือกได้ว่าต้องการให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างไร และควรเป็นการตัดสินใจร่วมกัน ทั้งสองฝ่าย โดยคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นรวมทั้งความพร้อมในการรับผิดชอบ ต่อผลของการตัดสินใจร่วมกัน

จุดประสงค์

๑. บอกพัฒนาการความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนที่มีความพึงใจต่อกันเป็นพิเศษ
๒. สำรวจความรู้สึก และความต้องการของตนเองต่อการมีแฟน และการมีเพศสัมพันธ์
๓. ประเมินความพร้อมของตนเองต่อการรับผิดชอบผลที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือการกระทำของตัวเองในการพัฒนาความสัมพันธ์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ภาพชุดจินตนาการรักสำหรับ ๖ กลุ่ม
๒. กระดาษเอสี่
๓. สีเมจิก สีไม้ หรือปากกาเคมี
๔. กระดาษกาว



เวลา ๒ คาบเรียน

คาบที่ ๑

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นเรื่องพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนซึ่งมีความพึงพอใจต่อกันเป็นพิเศษ
๒. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม แยกเพศ (หญิง ๓ กลุ่ม ชาย ๓ กลุ่ม หรือกลุ่มละประมาณ ๖-๘ คน)
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกชุดภาพจินตนาการรัก ชุดละ ๔ ภาพ ให้แต่ละกลุ่ม
๔. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอธิบายภาพทั้ง ๔ ภาพ และเล่าเรื่องราวโดยมีรายละเอียดเรื่องราวระยะเวลาจากภาพหนึ่งไปอีกภาพหนึ่ง ระบุสถานที่และสิ่งทีคิดว่าจะเกิดขึ้นในแต่ละภาพ ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มเล่าและอาจใช้แนวคำถาม ตามเพิ่มเติมในแต่ละภาพ โดยเน้นการถามความคิดเห็นของทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย ดังนี้ (ไม่จำเป็นต้องใช้คำถามทั้งหมด)
 - **ภาพแรก หญิง/ชาย กับจินตนาการในอารมณ์รัก (อยากมีแฟน)**
 - เหตุการณ์แบบนี้ อาจเกิดขึ้นในช่วงอายุเท่าไร หรือเรียนชั้นไหน
 - ส่วนใหญ่วัยรุ่นอยากมีแฟนแบบไหน
 - **ภาพสอง ป้างกัน ท่ามกลางหมู่เพื่อน**
 - เวลา “ป้าง” กัน จะแสดงให้อีกฝ่ายรู้อย่างไร มีวิธีการอะไรบ้าง
 - หากเราไม่ป้างเขา จะบอกอย่างไร
 - **ภาพสาม จีบกัน/โทรคุย/เดินด้วยกัน/กินข้าว/ดูหนัง (จากสาธารณะ/ไม่ส่วนตัว)**
 - จากภาพที่สอง (ป้างกัน) มาภาพที่สาม (จีบกัน) ใช้เวลานานแค่ไหน
 - ใครเป็นคนเริ่มจีบก่อน เวลาจีบกัน ทำอย่างไรบ้าง
 - ถ้าฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายเริ่มจีบก่อน จะเป็นอย่างไร
 - ถ้าเราเป็นฝ่ายถูกจีบ แล้วไม่ชอบ จะทำอย่างไร
 - ถ้าเป็นฝ่ายจีบ แล้วรู้ว่าอีกฝ่ายไม่เล่นด้วย เราารู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร
 - ความรู้สึกตอนช่วงจีบกัน เป็นอย่างไร
 - ใช้เวลาจีบนานไหม กว่าจะตกลงเป็นแฟนกัน
 - เป็นแฟนกัน หมายถึงอะไร รู้ได้อย่างไรว่า ตกลงเป็นแฟนกันแล้ว

- เวลาเป็นแฟนกัน แสดงออกต่อกันได้แค่ไหน เช่น จับมือ โอบ หอมแก้ม ฯลฯ
- ต้องเป็นแฟนกันนานแค่ไหน ถึงจะทำแต่ละอย่างได้

● **ภาพสี่** พยายามหาโอกาสอยู่สองต่อสอง (ชวนไปบ้าน/ห้อง, ไปเที่ยวต่างจังหวัด โดยอาจแสดงความรักต่อกัน ด้วยการนอนหนุนตัก, จับมือ, จูบมือ, ลูบผม, คลอเคลีย, ฯลฯ)

- คนที่ชอบกัน รักกัน หาโอกาสมีเวลาสองต่อสองอย่างไร
- หากไปกับเพื่อนเป็นกลุ่มมีวิธีอย่างไรที่จะได้อยู่สองต่อสอง
- จากภาพที่สาม (จับกัน) มาภาพที่สี่ (อยากมีเวลาสองต่อสอง) ใช้เวลานานแค่ไหน
- ในวัยแบบพวกเรา ถ้าอยากมีเวลาด้วยกัน จะชวนกันไปไหนบ้าง
- การแสดงออกเมื่ออยู่สองต่อสองกับเมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ความรู้สึกที่มีต่อกันในช่วงนี้เป็นอย่างไร ชายหญิงจะรู้สึกหรือแสดงออกเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ในช่วงความสัมพันธ์แบบนี้ เป็นไปได้หรือไม่ว่าจะมีเรื่องขัดแย้ง หรือทะเลาะกัน ถ้ามี ส่วนใหญ่เป็นเรื่องอะไร



๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย ดังนี้

คำถามชวนคิด

- เวลาไปปิ้งใครสักคน เราเล่าให้ใครฟัง หรือปรึกษาใครบ้างหรือไม่
- ตอนตัดสินใจจะเป็นแฟนใคร ต้องถามความเห็นคนอื่นไหม เช่น เพื่อน พ่อแม่ ฯลฯ และทำอย่างไร ถ้าเพื่อนหรือพ่อแม่ไม่เห็นด้วย
- เราจะบอกใครบ้าง ว่ามีแฟนแล้ว บอกใคร เพราะอะไร
- จะบอกพ่อแม่ใหม่ว่ามีแฟนแล้ว เพราะเหตุใด
- หากเป็นแฟนกันตั้งแต่ ม.๒ คิดว่าทั้งสองคนจะมีโอกาสเป็นแฟนกันต่อไปนานแค่ไหน
- คู่ที่ตกลงใจเป็นแฟนกัน จะคิดถึงเรื่องการเลิกกันหรือไม่ เพราะเหตุใด
- สาเหตุที่อาจทำให้เลิกเป็นแฟนกัน มีอะไรบ้าง

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นดังนี้

- การมีความรัก พึงพอใจใครบางคนเป็นพิเศษ หรือมีแฟนในช่วงวัยรุ่นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ และเป็นรูปแบบหนึ่งของความสัมพันธ์
- เมื่อเกิดความรู้สึกพิเศษกับคนบางคน ความรู้สึกที่ตามมาคือ ต้องการอยู่ใกล้ชิด อยู่ตามลำพัง ต้องการแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน ซึ่งเป็นจังหวะก้าวในการพัฒนาความสัมพันธ์ของคนสองคน
- ความสัมพันธ์ของคนสองคน เช่น การมีแฟน เป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องตอบตัวเองก่อนว่า เราอยากให้ความสัมพันธ์ที่มีเป็นอย่างไร โดยคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมากับชีวิตเรา ส่วนการกำหนดรูปแบบและลักษณะความสัมพันธ์ เป็นเรื่องคนสองคนจะต้องตกลงกัน ไม่ควรให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายกำหนด
- ทุกคนควรเรียนรู้ว่า ในขณะที่เราสามารถพัฒนาสัมพันธ์ภาพให้ดีและแน่นแฟ้นขึ้นได้ ก็ต้องตระหนักด้วยว่า ความสัมพันธ์อาจยุติลงได้เช่นกัน และการยุติความสัมพันธ์ไม่จำเป็นต้องทำให้คนสองคนเลิกคบกัน หรือใช้ความรุนแรงต่อกัน
- ดังนั้น เมื่อมีความรัก การเผื่อใจคิดถึงโอกาสที่ความสัมพันธ์กับคนที่เรารักจะยุติลง จะช่วยให้เราพยายามรักษาความสัมพันธ์ที่ดีให้ต่อไป และเตรียมใจไว้หากมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้น

คาบที่ ๒

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม



๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทวนภาพชุด จินตนาการรักทั้ง ๔ ภาพอีกครั้ง และให้เข้ากลุ่มเดิม หรือแบ่งกลุ่มใหม่ ๖ กลุ่ม (แยกหญิงชาย)
๒. ให้กลุ่มช่วยกันระดมสมองว่า ความสัมพันธ์หลังจากนี้ของทั้งสองคนในภาพจะเป็นอย่างไรต่อไป โดยให้วาดออกมาเป็นภาพที่ ๕ และ ๖ เพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ที่จะดำเนินต่อไป ให้เวลา ๑๐ นาที
๓. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอภาพที่ ๕ และ ๖ (กลุ่มละ ๒ นาที)
๔. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด

คำถามชวนคิด

- เราแต่ละคนสามารถเลือกได้หรือไม่ว่า ต้องการให้ความสัมพันธ์ของตัวเองเป็นไปอย่างไร
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าอีกฝ่ายหนึ่งต้องการให้ความสัมพันธ์ที่มีเป็นไปแบบใด
- หากทั้งสองฝ่ายมีความเห็นไม่ตรงกันว่า ควรพัฒนาความสัมพันธ์ไปในแบบใด คิดว่าทั้งสองคนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง
- เป็นไปได้หรือไม่ที่คนสองคนตกลงเป็นแพนกันและมีความสัมพันธ์ที่ดี โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ เพราะเหตุใด ทำได้ง่ายหรือยาก อย่างไร
- ถ้าทั้งสองฝ่ายเลือกจะไม่มีเพศสัมพันธ์กัน ทั้งสองคนสามารถแสดงความรักด้วยวิธีอื่นๆ ได้ อย่างไรบ้าง
- หากจะมีเพศสัมพันธ์กัน ใครเป็นคนตัดสินใจ หากเห็นไม่ตรงกันจะทำอย่างไร
- ในการตัดสินใจว่ามีเพศสัมพันธ์หรือไม่ ทั้งสองคนควรคิดหรือคุยกันเรื่องอะไรบ้าง

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- การตัดสินใจว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เป็นเรื่อง “ความพร้อม” ของคนสองคน และเป็นเรื่องที่ไม่มีใครบอกใครได้ แต่ “เรา” ต้องบอกตัวเราเองให้ได้ ดังนั้น สิ่งที่เราต้องคิดไว้เสมอ คือ “เราอยากให้หรือจะยอมให้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเราบ้าง” ถ้าอยากให้เกิด จะทำอย่างไร และถ้าไม่อยากให้เกิดขึ้น เราจะทำอะไรได้บ้าง (อาจยกตัวอย่างจากภาพที่ผู้เรียนวาดว่า ถ้าไม่ต้องการให้มีปัญหาที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือไม่ป้องกัน เช่น การครรภ์ เราจะทำอะไรได้บ้าง หรือถ้าต้องการให้ความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนรักพัฒนาไปเรื่อยๆ และเรียนรู้กันมากขึ้น จนถึงขั้นตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน เราจะต้องทำอย่างไรบ้าง หรือถ้าเราต้องการยุติความสัมพันธ์ เราจะทำอย่างไร เป็นต้น)
- “ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่คนสองคนควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบคือ การคำนึงถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก หรือมีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันทำให้เกิดสิ่งที่คาดหวังร่วมกัน และช่วยกันป้องกันหรือจัดการไม่ให้เกิดสิ่งที่อาจเป็นปัญหา หรือสิ่งที่กลับมาทำลายความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมจะต้องทำใจให้ว่าง และกว้าง โดยไม่ด่วนตัดสินคุณค่าของการมีแฟน หรือมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหรือเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานที่อาจปรากฏจากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน
- ควรชี้ให้เห็นว่า เพศสัมพันธ์เป็นความสุขหนึ่งของชีวิตที่บุคคลพึงแสวงหาได้ตามความพร้อม และควรเป็นการยอมรับของทั้งสองฝ่ายที่จะมีความสุขร่วมกัน รับรู้และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกของกันและกัน และผลที่จะตามมาร่วมกัน
- เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องช่วยเตรียมให้วัยรุ่นเกิด “ความเท่าทัน” ในอารมณ์ และความต้องการของตนเอง เพื่อให้สามารถ “คาดการณ์” ได้ล่วงหน้าว่าในสัมพันธภาพที่มีความดึงดูดใจทางเพศ (ทั้งในเพื่อนต่างเพศหรือในเพศเดียวกัน) มักทำให้บุคคลเกิดความต้องการที่จะอยู่ใกล้ชิดกัน และอยู่โดยลำพังมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อใดที่เกิดภาวะนั้น วัยรุ่นควรไตร่ตรองดูก่อนว่าอาจเกิดอะไรขึ้นได้บ้างต่อตนเอง รวมทั้งวิเคราะห์ถึงผลที่ตามมาด้วย และหาวิธีป้องกันผลที่ไม่พึงประสงค์

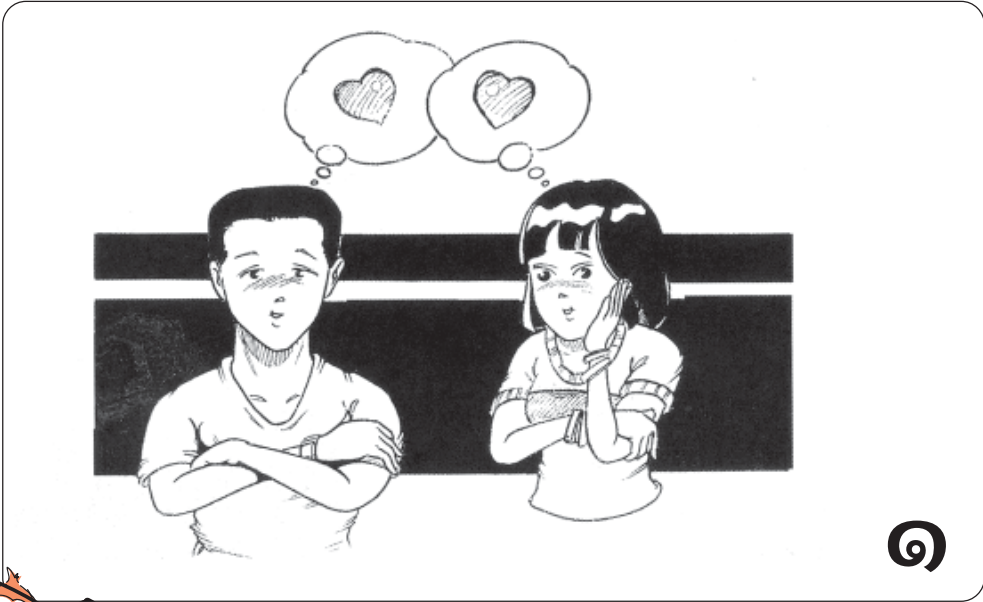
การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

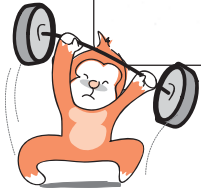
คำถามท้ายบท

- ☑ ให้นักเรียนเขียนเรียงความ ๑ หน้ากระดาษ เรื่อง ความรักของวัยรุ่น ที่สะท้อนให้เห็นทั้งด้านบวกและด้านลบ ให้ส่งในคาบต่อไป

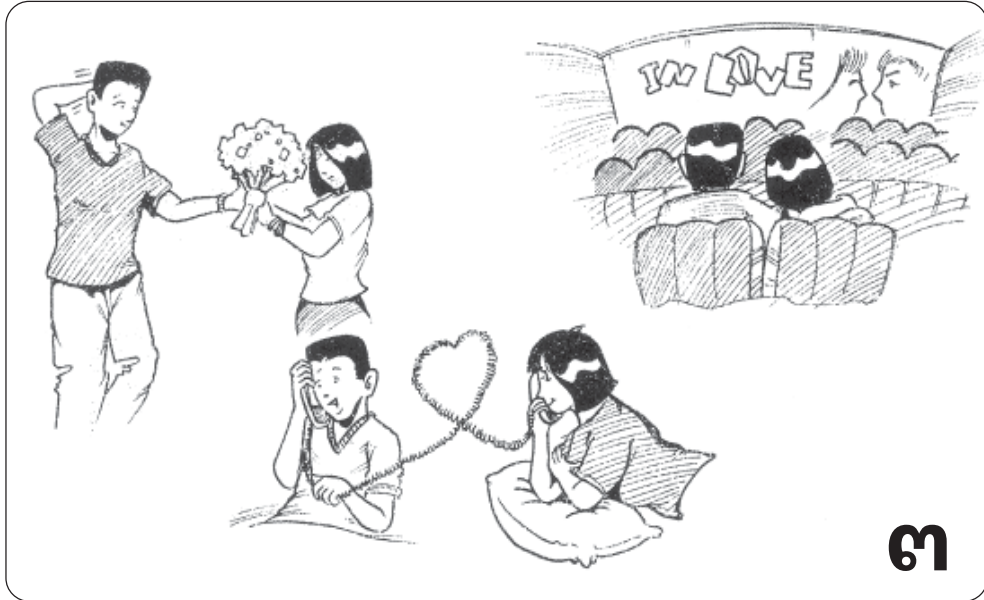




๑



๒





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔

ปลอดภัยกว่าไหม

สาระสำคัญ

“การไม่มีเพศสัมพันธ์” เป็นทางเลือกที่ทุกคนสามารถเลือกได้เสมอ ไม่ว่าจะเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อนหรือไม่ และหากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ต้องมั่นใจว่าเกิดจากการยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่ายและมั่นใจว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

จุดประสงค์

๑. บอกข้อดีของการไม่มีเพศสัมพันธ์
๒. บอกทางเลือกอื่นๆ แทนการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ได้ โดยทางเลือกเหล่านั้นสามารถปฏิบัติได้จริง
๓. ระบุวิธีที่จะช่วยให้การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์สามารถปฏิบัติได้จริง

อุปกรณ์ และสื่อ

ไม่มี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการเรียนรู้ว่า “การไม่มีเพศสัมพันธ์” เป็นทางเลือกที่เราเลือกได้เสมอ และสำรวจถึงเงื่อนไขที่จะทำให้ทางเลือกนี้สามารถทำได้ และมีอุปสรรคอะไรที่จะทำให้ทำไม่ได้
 ๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อเข้าบทเรียนว่า เพศสัมพันธ์หมายความว่าอะไร
 ๓. อธิบายว่า ความหมายของการไม่มีเพศสัมพันธ์ คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่
 ๔. จากนั้น แบ่งผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่ม ให้เตรียมโต้วาทีในหัวข้อ “เพศสัมพันธ์ ไม่มีดีไปกว่าแน่ๆ” โดย ๓ กลุ่มคิดเนื้อหาเพื่อเป็นฝ่ายสนับสนุนการไม่มีเพศสัมพันธ์ อีก ๓ กลุ่มคิดเนื้อหาเพื่อเป็นฝ่ายค้านการไม่มีเพศสัมพันธ์ ให้เวลาเตรียม ๑๐ นาที
- ประเด็นโต้วาทีสำหรับฝ่ายสนับสนุนการไม่มีเพศสัมพันธ์**
- การไม่มีเพศสัมพันธ์ดีว่าการมีเพศสัมพันธ์อย่างไร บอกข้อดี
 - มีทางเลือกอย่างไรบ้าง หากไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์
- ประเด็นโต้วาทีสำหรับฝ่ายค้าน (ไม่เห็นด้วยกับการต่อต้านไม่ให้มีเพศสัมพันธ์)**
- เพศสัมพันธ์มีแบบไหนได้บ้าง ข้อดีของแต่ละแบบ
 - มีวิธีการเตรียมการก่อนมีเพศสัมพันธ์อย่างไรบ้าง
๕. หลังจากหมดเวลาระดมสมอง ให้ส่งตัวแทนออกมาโต้วาที คนละ ๒ นาที สลับกลุ่มระหว่างฝ่ายสนับสนุน กับฝ่ายค้าน ระหว่างที่ออกมาได้ อนุญาตให้เพื่อนในกลุ่มเขียนข้อความเพิ่มเติมเพื่อส่งให้พูดได้
 ๖. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเนื้อหาที่แต่ละฝ่ายเสนอมาชวนคิด ชวนคุยในประเด็นเหล่านี้



คำถามชวนคิด

- ข้อเสนอที่อภิปรายมาคิดว่าเป็นเรื่องที่เราทำได้ / เป็นไปได้จริงหรือไม่
- “มีความต้องการทางเพศ” กับ “มีเพศสัมพันธ์” สองเรื่องนี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร มีอะไรเหมือนกัน มีอะไรต่างกัน
- มีทางเลือกอะไรบ้าง ถ้าต้องการตอบสนองอารมณ์ทางเพศ โดยไม่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่
- การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์แบบใด เมื่อใด ควรขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
- เห็นด้วยหรือไม่กับความเชื่อที่ว่า “ถ้าเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน ก็ต้องมีอีก” เพราะเหตุใด
- หากเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์ มีเงื่อนไขอะไรบ้างที่จะช่วยให้วัยรุ่นทำได้จริง

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ความหมายที่ชัดเจนที่สุดของการไม่มีเพศสัมพันธ์ คือ การไม่สอดใส่ การเรียนรู้ความหมายนี้อย่างแท้จริงจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ รวมทั้งเรื่องอื่นๆ ที่อาจเกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
- การแสดงออกและตอบสนองทางเพศมีได้หลายรูปแบบ ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องอารมณ์ทางเพศและการจัดการ เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่จะเลือกมี หรือไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่
- การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์ คือ การเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์ทางเพศ ซึ่งรวมถึงการสร้างเงื่อนไขหรือหลีกเลี่ยงเงื่อนไขที่จะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ไปจนถึงการช่วยตัวเองหรือการช่วยกันและกันให้มีความสุขทางเพศโดยไม่ใช่วัยวะเพศสอดใส่
- การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์แท้จริงเกิดจากการตระหนักถึงธรรมชาติที่คนจะเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศ และหาวิธีจัดการอย่างรู้เท่าทัน ไม่ได้หมายความว่า ให้ทำเพิกเฉย ไม่สนใจ ทำเหมือนว่าเรื่องความต้องการทางเพศนั้นไม่เคยเกิดขึ้น และไม่ควรเกิดขึ้น
- การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีการป้องกันที่ดีที่สุด ทั้งการป้องกันการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อเอชไอวี แต่คนที่เลือกต้องเรียนรู้เงื่อนไขที่จะทำให้ทางเลือกนี้สามารถปฏิบัติได้จริง เช่น การสื่อสารบอกความตั้งใจไว้ล่วงหน้า เคารพความเห็นของกันและกัน กล่าวพูดคุยอย่างเปิดเผยเพื่อจัดการกับเงื่อนไขที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนี้ เป็นการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องพฤติกรรมทางเพศ โดยทำให้เห็นว่ามีหลายวิธีที่คนจะตอบสนองต่อความต้องการทางเพศได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่ต้องสอดใส่

หากผู้ดำเนินกิจกรรมเกิดความรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะให้ข้อมูลเพิ่มเติม อาจทำให้กระบวนการเรียนรู้จำกัดอยู่เพียงสองเงื่อนไขคือ “มีเพศสัมพันธ์” กับ “ไม่มีเพศสัมพันธ์” และไม่สามารถค้นหาทางเลือกอื่นๆ ได้

ความเชื่อบางอย่างอาจมีอิทธิพลต่อการให้ข้อมูลหรือการเปิดประเด็นในกิจกรรมนี้ เช่น

- ความเชื่อที่ว่า การให้ข้อมูล หรือบอกถึงวิธีการต่างๆ ที่ทำได้ เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศ จะทำให้คนที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ทางเพศ หรือไม่กล้า เกิดความอยากรู้อยากลอง
- ความเชื่อที่ว่าวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้นได้

ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรพิจารณาและแลกเปลี่ยนกับผู้ทำงานกับวัยรุ่นเพื่อให้เกิดความมั่นใจในแนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแบบรอบด้าน ที่เชื่อว่าวัยรุ่นจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง หากได้รับข้อมูลรอบด้าน และไม่มีใครอยากให้เกิดสิ่งที่ไม่ดี หรือไม่พึงประสงค์กับตนเอง

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

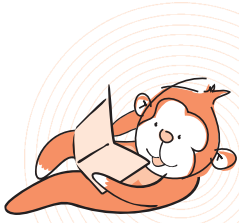
- เมื่อวัยรุ่นมีแฟน ไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์เสมอไป เห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร
- คำตอบข้อใดไม่ใช่วิธีการชะลอการมีเพศสัมพันธ์
 - ไม่มีแฟน
 - มีแฟน แต่ตกลงกันว่า จะสัมพันธ์กันได้เพียงภายนอก
 - ช่วยตัวเอง
 - มีเพศสัมพันธ์แต่ใช้ถุงยาง



คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา


‘ก้าวอย่างเข้าใจ’
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓





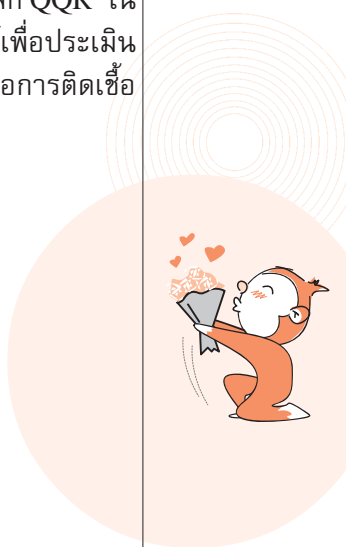
แผนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓


คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑.	เปิดห้องวัยรุ่น	วัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งของการโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกายและ/หรือเสริมความงาม การรู้จักประเมินคุณสมบัติ ผลข้างเคียงและความจำเป็นของการใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เพื่อเท่าทัน	๑. บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี และปลอดภัยต่อร่างกายตนเอง ๒. บอกวิธีการเลือกใช้ และผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์ดูแลความสะอาดของร่างกาย และผลิตภัณฑ์เสริมความงาม	พัฒนาการทางเพศ
๒.	ไม่เท่ แต่เข้าใจ	บุคคลล้วนมีรูปลักษณ์ภายนอกแตกต่างกัน และมีความพิเศษเฉพาะตน การเข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติตระหนักถึงคุณค่าของตนเองรวมทั้งเข้าใจว่า ภาพลักษณ์ที่ปรากฏในการโฆษณาสินค้าเป็นภาพลักษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อให้เป็นกระแสนิยมและจูงใจให้ซื้อสินค้า	๑. เข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติในรูปลักษณ์ของแต่ละบุคคล ๒. ระบุอิทธิพลของโฆษณาที่มีผลต่อภาพลักษณ์ของหญิงชาย	สังคมและวัฒนธรรม 
๓.	คุยกันเรื่องเพศ	วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศผ่านการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกทางเพศหรือ	๑. ระบุคำถามสำคัญที่วัยรุ่นควรถามตนเองก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์	พัฒนาการทางเพศ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		ความต้องการทางเพศ เป็นเรื่องหนึ่งที่วัยรุ่นเริ่มสนใจเรียนรู้ และมีประสบการณ์ตรงจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อม และผลกระทบที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์	๒. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น 	
๔.	รักนะ...ตัวเอง	ความสนใจและความพึงใจพิเศษที่มีต่อคนที่ถูกตาต้องใจในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องที่วัยรุ่นอยากแสดงออก และอยากรู้ว่าอีกฝ่ายคิดหรือรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง วัยรุ่นจึงควรมีโอกาสเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจความรู้สึกดังกล่าว รวมทั้งการแสดงออกหรือการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้วย	๑. เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกสนใจ พึงใจอย่างพิเศษ ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของวัย ๒. สามารถบอกวิธีแสดงความรู้สึกพิเศษตามระดับความสัมพันธ์ ๓. ตระหนักว่าการแสดงออกควรเป็นไปตามความพร้อมและความยินยอมของทั้ง ๒ ฝ่าย	สัมพันธ์ภาพ
๕.	๑๐๘ วิธีบอกรัก	การเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันและการตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกกับเรา จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ให้เป็นไปด้วยดี	๑. ยกตัวอย่างการแสดงความรัก ความรู้สึกห่วงใยต่อผู้อื่นที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน/คนรัก ๒. บอกวิธีแสดงออกที่บอกถึงความรู้สึกแท้จริงของตัวเองเพื่อตอบสนองต่อเพื่อน/คนรัก	พฤติกรรมทางเพศ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
			<p>๓. ตระหนักว่าการมีเพศสัมพันธ์ เป็นพฤติกรรมร่วมกันของคนสองคน ซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่างที่มากรกว่าความรู้สึกชอบพอกัน</p>	
๖.	<p>ขคิดดูก่อน</p>	<p>วัยรุ่นทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมหรือไม่ปลอดภัยได้ ด้วยการคิดให้รอบคอบถึงโอกาสที่อาจเกิดขึ้น ผลที่จะตามมา และความพร้อมในการรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคู่</p>	<p>๑. บอกปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ๒. ระบุผลทุกด้านที่อาจเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงเมื่อไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์</p>	<p>สุขภาพทางเพศ</p>
๗.	<p>ความรู้แค่เอื้อม</p> 	<p>การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนในเรื่องวิธีการคุมกำเนิดเป็นความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น เพราะหากข้อมูลที่ได้รับจากแหล่งอื่นๆ เป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความเชื่อผิดๆ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศได้</p>	<p>๑. อธิบายวิธีคุมกำเนิดที่เป็นที่นิยมใช้ได้ถูกต้อง ๒. ระบุผลกระทบที่เกิดจากความเข้าใจผิด หรือความเชื่อผิดๆ ในเรื่องการคุมกำเนิดได้ ๓. บอกวิธีการคุมกำเนิดที่สามารถป้องกันได้ ทั้งการตั้งครรภ์และการติดโรดติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p>	<p>สุขภาพทางเพศ</p>

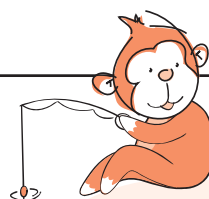
คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๘.	ฉันคิดว่า 	<p>ในการใช้ชีวิตรวมกลุ่ม แต่ละคนต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความสนใจและความต้องการของกันและกัน บางคนอาจไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น ขณะที่บางคนไม่กล้าหรือไม่มั่นใจที่จะทำตามความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเอง การฝึกแสดงความเห็นและการยืนยันความต้องการของตัวเองในสถานการณ์ต่างๆ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้โดยยังสามารถคงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อมกับ การรับฟัง และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น</p>	<ol style="list-style-type: none"> บอกความแตกต่างของวิธีการตอบสนองของบุคคลแต่ละแบบ สามารถเลือกใช้คำพูดบอกความต้องการได้อย่างสุภาพและหนักแน่น บอกวิธีพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้ สาธิตการรับฟังที่แสดงถึงการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น 	ทักษะส่วนบุคคล
๙.	อารมณ์ไป	<p>อารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศ เกิดขึ้นกับหญิงชายตามธรรมชาติ เกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การมองเห็น ได้ยิน การสัมผัส หรือเกิดจากสิ่งเร้าภายใน คือจินตนาการ วัยรุ่นควรเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการทางเพศของตนเอง และรู้วิธีการจัดการหาทางออกที่เหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น</p>	<ol style="list-style-type: none"> บอกอาการเมื่อเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศว่าเป็นอย่างไร เมื่อได้เห็นภาพที่กระตุ้นความรู้สึก บอกวิธีจัดการที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้น เข้าใจว่าวิธีการใดที่จะไม่ทำให้เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจแก่ผู้อื่น 	พฤติกรรมทางเพศ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๐.	ไขความรู้เรื่อง เอดส์	ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่อง เกี่ยวกับการติดต่อและไม่ ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการ ขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้ รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อัน อาจส่งผลให้เกิดการประเมิน ความเสี่ยงของตนผิดพลาด และก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบ ต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่ การรังเกียจกีดกัน หลักการ QQR จะช่วยในการทำ ความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยง ในการติดเชื้อได้อย่างถูก ต้องมากขึ้น	๑. บอกวิธีการติดต่อของเชื้อ เอชไอวีได้ ๒. สามารถใช้หลัก QQR ใน การวิเคราะห์เพื่อประเมิน โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวีได้	สุขภาพทางเพศ 
๑๑.	ตาตุ หูฟัง	การอภิปรายแลกเปลี่ยน นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนฝึก แสดงความคิดเห็นแล้ว ยัง ช่วยในการเปิดมุมมองผ่าน การรับฟังความคิดเห็นที่ หลากหลายแตกต่างของคน อื่นๆ ที่ร่วมอภิปรายโดย เฉพาะในประเด็นที่อาจมี ข้อคิดเห็นหลายด้าน รวม ทั้งการฝึกเปิดใจกว้างรับฟัง เสียงสะท้อน (feedback) หรือคำวิจารณ์จากเพื่อน จะ ช่วยในการพัฒนาทักษะการ สื่อสารของตนเอง	๑. บอกปัจจัยที่ช่วยให้ทุกคน มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นในกลุ่ม ๒. บอกอุปสรรคสำคัญที่ ทำให้การอภิปรายไม่ บรรลุวัตถุประสงค์ ๓. ระบุสิ่งๆ ที่ช่วยให้การ สะท้อนความเห็น และการ วิจารณ์เป็นไปอย่าง สร้างสรรค์ ๔. บอกทักษะการสื่อสารที่ ตนเองต้องการพัฒนา ให้ดีขึ้น	ทักษะส่วนบุคคล

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๒.	ช่วยแต่งโม ผ้าทางตัน 	<p>การมีเพศสัมพันธ์และตั้ง ครรภ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ใกล้ ตัวผู้เรียน การเรียนรู้ที่จะ วิเคราะห์โอกาสที่นำไปสู่การ มีความสัมพันธ์ทางเพศของ วัยรุ่น ผลที่ตามมาและทาง ออกหรือวิธีจัดการหากเป็น ผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคาด การณ์และเตรียมการที่จะ ควบคุม จัดการ และแก้ไข สถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ ได้เตรียมตัว</p>	<ol style="list-style-type: none"> บอกวิธีแสดงความเห็นใจ พลอบโยนผู้ที่อยู่ในภาวะ วิกฤติทางอารมณ์ให้เกิด สติเพื่อคิดหาทางแก้ไข บอกแหล่งข้อมูลข่าวสาร ที่ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิต วัยรุ่น บอกได้ว่ามีโอกาสใดบ้าง ที่จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ ที่ไม่พึงประสงค์และบอก วิธีป้องกัน 	ทักษะส่วนบุคคล
๑๓.	คู่มือ ถนอมรัก	<p>“สัมพันธ์ภาพ” เป็นส่วน สำคัญในวิถีชีวิตมนุษย์ ความ สัมพันธ์ส่วนใหญ่เกิดขึ้น พร้อมกับความคาดหวัง สัมพันธ์ภาพที่ดีอยู่บนฐาน ของการพยายามเรียนรู้ รับ ฟัง มองหาข้อดี เคารพความ แตกต่างและให้เกียรติซึ่งกัน และกัน ในขณะที่เดียวกันเรา ควรตระหนักด้วยว่าความ สัมพันธ์เกิดขึ้นได้ ก็อาจยุติ ลงได้เช่นกัน วัยรุ่นจึงควร เรียนรู้ที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพ ที่ดี รวมทั้งรู้วิธีรับมือหาก ความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตาม ที่เราคาดหวังและการรักตัวเอง</p>	<ol style="list-style-type: none"> บอกวิธีการรักษาความ สัมพันธ์ระหว่างคนสอง คนให้ดำเนินไปด้วยดีได้ บอกวิธีการคลี่คลาย อารมณ์ เมื่อพบกับ สัมพันธ์ภาพที่ไม่เป็นไป ตามที่คาด 	สัมพันธ์ภาพ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๔.	เส้นแบ่งแห่งเพศ 	บทบาททางเพศ ความเป็นชาย ความเป็นหญิงของแต่ละบุคคล หรือ “เพศสภาพ” (Gender) เป็นเรื่องที่สังคมวัฒนธรรมกำหนดผ่านกระบวนการเรียนรู้และหล่อหลอมจากการบอก สอน หรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคม อัตลักษณ์ทางเพศคือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนว่า ต้องการทำหรือเป็นแบบไหน ซึ่งอาจต่างจากเพศสรีระที่ตนเองเป็นก็ได้	<ol style="list-style-type: none"> ๑. บอกความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ ๒. ระบุถึง ช่องทางการเรียนรู้ และยกตัวอย่างการเรียนรู้เรื่องบทบาททางเพศในสังคมไทย ๓. วิเคราะห์ประโยชน์และข้อที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่สังคมกำหนด 	สังคมและวัฒนธรรม
๑๕.	ปัญหาเรื่องเพศ ปรึกษาใคร	ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเท่าทันสถานการณ์เพื่อเตรียมการป้องกัน และควรมีข้อมูลแหล่งบริการช่วยเหลือ เพื่อขอคำปรึกษา และเป็นทางเลือกในการจัดการหากเกิดปัญหาขึ้น	<ol style="list-style-type: none"> ๑. วิเคราะห์ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตวัยรุ่น ๒. รู้แหล่งช่วยเหลือและสามารถหาความช่วยเหลือได้เมื่อเผชิญปัญหา 	สุขภาพทางเพศ
๑๖.	เราเป็นผู้ใหญ่ หรือยัง	“วัยรุ่น” เป็นช่วงรอยต่อของความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องเผชิญภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และการตอบสนองจากคนรอบข้าง เกี่ยวกับการเปลี่ยนวัย วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่ “เด็ก”	<ol style="list-style-type: none"> ๑. วิเคราะห์พฤติกรรมตัวเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างว่าเรื่องใดที่ทำได้ดีและเรื่องใดที่ควรปรับเปลี่ยน ๒. อธิบายความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคมต่อวัยรุ่น 	สัมพันธภาพ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		<p>ที่จะต้องมีคนมาดูแล ช่วยเหลือ ควบคุม ต้องการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง อยากให้คนยอมรับว่าเป็น “ผู้ใหญ่” แล้ว วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว ในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อมๆ กับการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง</p>	<p>๓. ยกตัวอย่างแนวทางเพื่อปรับช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นจากมุมมองของวัยรุ่น</p>	





แผนการเรียนรู้ที่ ๑

เปิดห้องวัยรุ่น

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งของการโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกายและ/หรือเสริมความงาม การรู้จักประเมินคุณสมบัติ ผลข้างเคียงและความจำเป็นของการใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เพื่อเท่าทัน

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี และปลอดภัยต่อร่างกายตนเอง
๒. บอกวิธีการเลือกใช้ และผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย และผลิตภัณฑ์เสริมความงาม

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ต่างๆ สำหรับทำความสะอาดร่างกาย ผิวหน้า อวัยวะเพศ เช่น น้ำยาดับกลิ่นตัว น้ำยาแต้มสิว เจลล้างหน้า น้ำยาทำความสะอาดอวัยวะเพศ ผ่าอนามัย แป้ง ลิปสติก โลชั่นทาผิว ฯลฯ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี

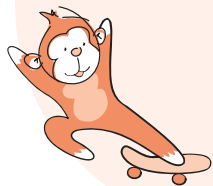


ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ “เปิดห้องวัยรุ่น” ว่า เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ สามารถหาข้อมูลเพื่อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ สำหรับวัยรุ่น
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ดังนี้ (ใช้เวลา ๕ นาที)
 - ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย ที่เป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้ มีอะไรบ้าง
 - สาเหตุที่ผลิตภัณฑ์เหล่านั้น เป็นที่นิยมเพราะเหตุใด
 - นักเรียนรู้จักผลิตภัณฑ์นั้นๆ จากที่ใด
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มชายล้วน หญิงล้วน (ไม่เกินกลุ่มละ ๗ คน) ให้กลุ่มช่วยกันระดมสมองเพื่อตอบคำถาม ๒ ข้อ และเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ๕ อันดับของผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศที่วัยรุ่นชอบใช้มากที่สุด เพราะอะไร
๔. ให้เวลา ๑๐ นาที และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที ระหว่างแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตผลิตภัณฑ์ที่แต่ละกลุ่มระบุเหมือนกัน
๕. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย ดังนี้

คำถามชวนคิด

- สาเหตุที่เราเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ คืออะไร
- แต่ละผลิตภัณฑ์มีหลายยี่ห้อ นักเรียนมีวิธีเลือกซื้ออย่างไร
- หากไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่แต่ละกลุ่มบอก จะมีผลอย่างไรต่อเราบ้างและมีวิธีการอื่นๆ หรือไม่ในการดูแลตัวเอง
- ผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลสุขภาพทางเพศที่มีขายในท้องตลาด มีผลิตภัณฑ์ประเภทใดบ้างที่คิดว่าไม่มีความจำเป็นต้องใช้ เพราะอะไร
- เมื่อคิดจะใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลสุขภาพทางเพศ คิดว่าต้องคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้าง



๖. ผู้ดำเนินกิจกรรม เพิ่มเติมข้อมูลให้ผู้เรียนเข้าใจผิดหรือผลกระทบของการใช้ผลิตภัณฑ์บางอย่าง เช่น น้ำยาทำความสะอาดจุดซ่อนเร้น เป็นต้น และสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีความต้องการทางอารมณ์ทางสังคมเปลี่ยนไป จึงอาจเกิดความไม่มั่นใจในรูปลักษณ์ของตนเอง เช่น การเป็นสิว การมีกลิ่นตัว ซึ่งเป็นการทำงานของระบบร่างกายตามธรรมชาติ การดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอก็นับว่าเพียงพอแล้ว แต่ด้วยการโฆษณาและความต้องการที่จะสร้างความมั่นใจ อาจทำให้วัยรุ่นไม่น้อย หันไปพึ่งผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการทางกายและช่วยลดความกังวลของตน
- การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกาย ใบหน้า อวัยวะเพศ อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้หากใช้ไม่ถูกวิธี หรือใช้เพราะหลงเชื่อคำโฆษณา คำบอกต่อชักชวนของเพื่อนๆ เพราะผิวแต่ละคนไวต่อสิ่งแปลกปลอมต่างกัน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การพูดคุยในแต่ละกลุ่มย่อยอาจมีทั้งคนที่ใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ และคนที่ไม่สามารถซื้อหามาใช้ได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกต่างจากเพื่อน ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรอธิบายในตอนต้นว่าทุกคนมีความชอบและวิธีการเฉพาะตัวในการดูแลตัวเอง

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

☑ เมื่อพูดถึงการดูแลสุขภาพทางเพศ หมายถึงการดูแลในเรื่องใด

- ก. รูปร่างหน้าตา
- ข. อวัยวะเพศ
- ค. กลิ่นตัว
- ง. ถูกทุกข้อ

☑ วิธีการล้างหน้าที่ดีที่สุดคือ

- ก. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีราคาแพง
- ข. พอกหน้าด้วยสมุนไพรก่อนและหลัง
- ค. ล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างเบามือ
- ง. นวดหน้าด้วยครีมก่อนล้างหน้าสะอาด

☑ วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศของชายและหญิงที่ปลอดภัยคือ

- ก. ใช้น้ำยาทำความสะอาดโดยเฉพาะ
- ข. ใช้สเปรย์กำจัดกลิ่นและฆ่าเชื้อโรคประกอบหลังล้างหน้า
- ค. ใช้สบู่และน้ำสะอาด
- ง. ใช้แป้งทาหลังล้างทุกครั้ง

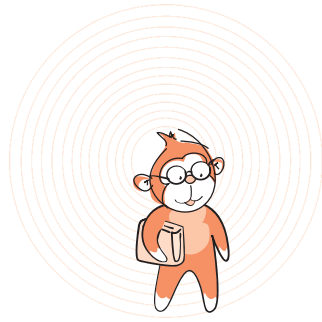
☑ มีวิธีการใดที่จะช่วยกำจัดกลิ่นตัวได้

- ก. งดอาหารที่มีกลิ่นแรง
- ข. อาบน้ำฟอกสบู่ให้สะอาด
- ค. ใช้ลูกกลิ้งระงับกลิ่น (โรลออน) หรือสารส้ม
- ง. ถูกทุกข้อ





ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม



วิธีการดูแลผิวหนังให้สะอาดเพื่อลดการมีสิ่ว

การล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดเพียงอย่างเดียว และซับหน้าให้แห้งอย่างเบามือ เป็นการถนอมผิวที่ได้ผลดี เป็นวิธีที่แพทย์ผิวหนังแนะนำให้ใช้ เพื่อลดการระคายเคืองและการกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากเกินไปจากการล้างหน้าด้วยสบู่หรือครีมล้างหน้าบ่อยครั้ง ซึ่งจะไปชะล้างไขมันที่ผิวสร้างขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อผิวแห้งตึง ก็จะทำให้ต่อมไขมันยังทำงานมากขึ้น

การทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

ให้ล้างจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยสบู่และน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้สเปรย์หรือน้ำยาล้างทำความสะอาดช่องคลอดอีก เนื่องจากช่องคลอดมีระบบทำความสะอาดตามธรรมชาติอยู่แล้ว บางคนใช้แล้วอาจเกิดอาการระคายเคืองจากสารเคมีเหล่านั้น เพราะผิวบริเวณนั้นบอบบางมาก ระหว่างมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๒-๓ ชั่วโมงเพื่อป้องกันกลิ่น

การทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย

ที่บริเวณใต้หนังหุ้มปลายของผู้ชายจะมีเมือกขาวเหลืองขุ่นๆ เรียกว่า “ซีเปียก” ซึ่งทำให้มีกลิ่น การล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศชายจึงต้องดึงหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศขึ้น เพื่อทำความสะอาดบริเวณส่วนหัวของอวัยวะเพศ (ถ้าหนังหุ้มปลายตึงเกินไป ให้ค่อยๆ ดึงขึ้นทีละน้อยในระหว่างอาบน้ำ โดยใช้สบู่ช่วย)

อาการผิดปกติบริเวณอวัยวะเพศ

เช่น คันในช่องคลอด ตกขาวมากจนผิดสังเกต อวัยวะเพศมีกลิ่นเหม็นมาก ตกขาวมีสีผิดปกติเพิ่มเติม หรือเวลาปัสสาวะแล้วรู้สึกเจ็บเหมือนปัสสาวะไม่สุด สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่ให้บริการด้านสุขภาพวัยรุ่น หรือคลิกเข้าไปที่คลินิกสุขภาพ www.teenpath.net

ขั้นตอนการระงับกลิ่นกาย

พ.ญ.เยาวเรศ นาคแจ้ง

หนุ่มสาวจำนวนหนึ่งมีความกังวลใจเรื่องกลิ่นตัว เพราะทำให้ขาดความมั่นใจในตัวเอง กลัวเพศตรงข้ามรังเกียจ คำถามเกี่ยวกับการขาดความมั่นใจในตัวเอง และคำถามเกี่ยวกับการขจัดกลิ่นตัวจึงมีถามมาเป็นระยะๆ หมอต้องตอบซ้ำบ่อยๆ อยากจะถือโอกาสนี้อธิบายขั้นตอนโดยละเอียด น่าจะมีประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน **ก่อนอื่นต้องเข้าใจกระบวนการเกิดกลิ่นตัวเสียก่อนว่าเกิดขึ้นมาได้อย่างไรบ้าง**

การมีกลิ่นตัว เริ่มด้วยการเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมไขมันจะผลิตความมันออกมาตามรูขุมขนเพิ่มขึ้น ต่อมเหงื่อก็เช่นกันผลิตเหงื่อออกมามากโดยเฉพาะเวลาวิ่งเล่น เดินเร็ว อยู่ในอากาศร้อน เหงื่อออกมาจากรูเปิดของต่อมเหงื่อซึ่งอยู่ไม่ห่างจากรูเปิดขุมขนมากนัก เมื่อทั้งความมันและน้ำเหงื่อไหลซึมออกมาจากรูเปิดบนผิวหนังธรรมดาสักระยะเวลาหนึ่ง และมีสภาพแวดล้อมที่อับชื้นนานพอเหมาะ บรรดาเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ ที่อาศัยอยู่ตามธรรมชาติบนผิวหนังเราก็จะพากันดีใจที่มีอาหารอันโอชะจากต่อมไขมันและต่อมเหงื่อออกมา จึงพากันเจริญเติบโตแพร่พันธุ์ออกมาจำนวนมาก พร้อมทั้งส่งกลิ่นเหม็นอับออกมาเป็นกลิ่นตัวแรงๆ ทำให้เราเกิดความกังวลใจ นี่เป็นสาเหตุแรกๆ ของกลิ่นตัว

สาเหตุอันดับต่อไปของการมีกลิ่นตัวฉุนๆ ที่สำคัญคือ ประเภทอาหารที่รับประทาน เครื่องเทศ กระเทียม พุริ้วเย็น วิตามินบีรวม ซึ่งเป็นอาหารที่มีกลิ่นแรง อาจระเหยออกมาจากลมหายใจ ซับถ่ายออกมาทางต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน ต่อมกลิ่น หรือเป็นบ่อเกิดในการสร้างสารประกอบมีกลิ่นได้ แล้วจึงปลดปล่อยออกมาทางช่องระบายของร่างกายได้อีกทอดหนึ่ง การเลือกอาหารไร้กลิ่นไม่พึงปรารถนาจึงน่าจะเป็นทางดี หมอเคยมีเพื่อนๆ แพทย์ด้วยกันมาจากแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รุ่นละประมาณ ๑๖ คน มีชาวปากีสถาน เนปาล อาฟกานิสถาน ฟิจิ และอื่นๆ ประมาณ ๔ ประเทศนี้ เมื่อเดินเดินไปไหนด้วยกันเป็นกลุ่ม เช่น ขึ้นลิฟท์ เข้าห้องสมุดขนาดเล็ก จะมีกลิ่นแซกรุนแรงมากอย่างชัดเจน พวกเราก็ไม่แสดงท่ารังเกียจ แต่ก็แนะนำให้พวกเขาฉีดน้ำหอมก่อนออกจากห้องพักทุกวัน กลิ่นต่างๆ ก็หายไป จะเห็นว่าอาหารที่บรรดาแขกปากีสถาน เนปาล อาฟกานิสถาน ฟิจิ รับประทานนั้น มีกลิ่นเครื่องเทศรุนแรงมาก น่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเครื่องเทศต่างๆ ภายใต้อาการระงับกลิ่นกาย ในร่างกายของแต่ละคนส่งกลิ่นออกมาเป็นกลิ่นเฉพาะของแขกอย่างแน่นอน

สาเหตุของกลิ่นตัวอันดับสาม น่าจะเป็นเสื้อผ้า รองเท้า ที่ไม่ได้รับการทำความสะอาดที่เพียงพอ หรือเสื้อผ้าที่มีขนาดกว้างใหญ่มาก เช่น จีวรพระ โจงกระเบน ผ้าถุง เหล่านี้ทำความสะอาด

ยาก มักอับชื้นและเกิดกลิ่นขณะคลี่ผ้าออก รองเท้าหุ้มส้น รองเท้าผ้าใบ เป็นบ่อเกิดของกลิ่นเหม็นอับได้เป็นอย่างดี จึงควรหมั่นทำความสะอาด ถ้าเสื้อผ้าผืนใหญ่ต้องซักให้สะอาดทั่วถึง ผึ่งแดดหรือตากในที่ลมโกรกให้แห้งสนิท รองเท้าหุ้มส้นหรือผ้าใบควรตากแดดหรือซักอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศรอบกาย ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีกลิ่นต่างๆ ติดตัวมา ที่เห็นชัดเจนคือ ถ้าเราเข้าไปในผับหรือห้องอาหารที่มีการสูบบุหรี่และมีควันบุหรี่มากๆ ตัวเราและผมก็จะมีกลิ่นบุหรี่ปิดมาด้วยหลายชั่วโมง ทำกับข้าวเป็นประจำ ถ้าทอดปลาเค็มก็จะมีกลิ่นปลาเค็มติดผิวหนังอีกนาน เดินไปที่ใดก็จะมีคนได้กลิ่นปลาเค็มไปด้วย

จะเห็นว่าต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อ อาหารการกิน เสื้อผ้า รองเท้า และบรรยากาศรอบตัวมีส่วนให้เรา มีกลิ่นตัวรุนแรง เมื่อทราบเช่นนี้บรรดาคุณที่มีกลิ่นตัว คงจะต้องเลือกขั้นตอนการขจัดกลิ่นตัวที่เหมาะสมกับตนเอง

๑. ทำความสะอาดร่างกายอย่างถูกต้องตามหลักสุขภาพดี เริ่มด้วยการอาบน้ำ ฟอกสบู่ ทุกครั้งที่มีเหงื่อออกมาก และผิวมัน ต้องหมั่นสระผม รักแร้เป็นจุดอับที่มักส่งกลิ่นรุนแรงเสมอการถูด้วยสาลีสัมเป็นวิธีพื้นบ้านที่ได้ผลดี บางโรงแรมอย่างเช่นในสิงคโปร์จะมีสาลีสัมชนิดผางวางไว้ในห้องน้ำให้ผู้ใช้บริการได้ใช้ การใช้โรลออนถูรักแร้ภายหลังอาบน้ำเป็นอีกวิธีที่นิยมในการขจัดกลิ่น แต่มีข้อเสียคือ ทำให้รักแร้มีสีดำคล้ำ ถ้าเป็นเช่นนี้ควรหลีกเลี่ยง และเปลี่ยนมาใช้น้ำหอมพรมบนเสื้อแทน ผู้ที่มีเหงื่อออกมากอาจใช้ยาทาระงับการไหลของเหงื่อ โดยยาชนิดนี้จะปิดรูเปิดของต่อมเหงื่อ ทำให้เหงื่อไม่สามารถจะไหลออกสู่ผิวบนๆ ของผิวพรรณเราได้ ถ้ายังไม่หายก็ควรปรึกษาแพทย์ เพราะปัจจุบันมียาฉีดบริเวณรักแร้เพื่อลดการผลิตเหงื่อ แต่ก็ต้องเจ็บตัวเป็นการแลกเปลี่ยนและต้องฉีดซ้ำทุก ๓-๖ เดือน

๒. งดอาหารที่มีกลิ่นแรง ตั้งแต่เครื่องเทศชนิดต่างๆ กระเทียม กะปิ พูเรียน ปลาเค็ม สะตอ ควรรับประทานอาหารที่มีกลิ่นบางเบา หรือไร้กลิ่น

๓. ทำความสะอาดผม ร่างกาย และเปลี่ยนเสื้อผ้า ภายหลังอบกลิ่นบุหรี่ปริ่หรือกลิ่นทำครัว

๔. ต้องทำความสะอาดเสื้อผ้า รองเท้าเสมอ ซักด้วยผงซักฟอก ตากแดด หรืออบแห้ง รีดด้วยเตารีดร้อนๆ เป็นครั้งคราว



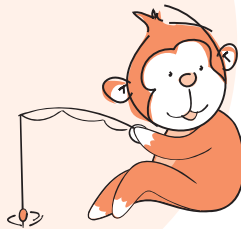
๕. กลบกลิ่นเหม็น โดยใส่ น้ำหอมตามร่างกาย เริ่มตั้งแต่ฉีดสเปรย์หอมบนศีรษะ ใส่ น้ำหอมซอกหู รักแร้ หรือประพรมบนเสื้อผ้า ควรเลือกน้ำหอมที่หอมถูกใจและติดทนนาน หรือพก น้ำหอมติดตัวไปด้วย การใส่ น้ำหอมบ่อยๆ จะเป็นการช่วยขจัดกลิ่นตัวได้เป็นอย่างดี ส่วนโรลออนทา รักแร้ขจัดกลิ่นเต่า ก็เป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งเพราะใช้ง่าย มีกลิ่นหอมให้เลือกได้มากมาย แต่อาการที่พบบ่อยๆ ในปัจจุบันคือรักแร้สีดำ ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเกิดจากการแพ้ น้ำหอม หรือสารกันการเติบโตของเชื้อ จุลินทรีย์ในผลิตภัณฑ์นั้นๆ ให้หายได้ โดยพบแพทย์ผิวหนังจะให้ยาลบรอยดำมาทาทจนหายเป็นสีปกติ ได้ แต่ถ้าอยากใช้โรลออนอีกแนะนำให้เปลี่ยนยี่ห้อและเปลี่ยนกลิ่นหอม เพื่อให้ได้สารเคมีตัวใหม่ที่ไม่ ก่อสีดำสำหรับผิวของคุณ

๖. อยู่ในสถานที่อากาศไม่ร้อนอบอ้าว อากาศถ่ายเทดี ห้องแอร์ยิ่งดีมาก เพราะจะไม่มี เหงื่อออก ไม่มีไขมันออกมาจากต่อมไขมัน ก็จะไม่มีการก่อกลิ่นตัวให้เป็นที่รำคาญของคนรอบข้าง วิธีนี้อาจยากสักหน่อย เพราะอาจเป็นการลำบากสำหรับบางอาชีพ ซึ่งจะทำไม่ได้

ขอให้เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเรา ตามความเหมาะสมกับฐานะการเงิน การงาน และความ สะดวกสบายอย่างที่ต้องการ

เอกสารอ้างอิง

เยาวเรศ นาคแจ้ง. “ขั้นตอนการระงับกลิ่นกาย.” ใกล้เคียง, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๑๒ (ธ.ค.๒๕๔๕-ม.ค.๒๕๔๖): ๙๒-๙๓.





แผนการเรียนรู้ที่ ๖๓

ไม่เก่ง แต่เข้าใจ

สาระสำคัญ

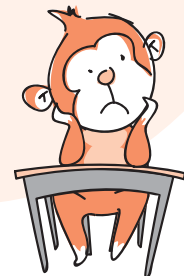
บุคคลล้วนมีรูปลักษณะภายนอกแตกต่างกัน และมีความเป็นพิเศษเฉพาะตน การเข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง รวมทั้งเข้าใจว่าภาพลักษณ์ที่ปรากฏในการโฆษณาสินค้าเป็นภาพลักษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อให้เป็นกระแสนิยม เพื่อให้เกิดการซื้อสินค้า

จุดประสงค์

๑. เข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติในรูปลักษณะของแต่ละบุคคล
๒. ระบุอิทธิพลของโฆษณาที่มีผลต่อภาพลักษณ์ของหญิงชาย

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ภาพโฆษณาที่ใช้นางแบบ/นายแบบที่เป็นคนสวย คนหล่อ อย่างละ ๓ ภาพ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ “ไม่เท่ แต่เข้าใจ” ว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความสวยงามโดยธรรมชาติของแต่ละบุคคล และภาพลักษณ์ของหญิงชายที่ถูกสร้างขึ้นในโฆษณา ซึ่งมักเป็นภาพเกินจริง ที่เจ้าของสินค้าต้องการใช้เป็นแรงจูงใจในการซื้อสินค้า
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มด้วยการถามผู้เรียนว่า เราวัดความสวย ความหล่อจากอะไรได้บ้าง เขียนคำตอบที่ระดมได้ขึ้นกระดาน
๓. จากนั้น แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นชายล้วน หญิงล้วน (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) ให้ช่วยกันระดมลักษณะของคนหล่อ สวย โดย
 - กลุ่มชายระดมลักษณะของคนสวย
 - กลุ่มหญิงระดมลักษณะของคนหล่อ
๔. ให้แต่ละกลุ่มเขียนสิ่งที่ระดมได้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยให้แบ่งเป็นตารางตามตัวอย่าง และเขียนความเห็นลงเฉพาะช่องแรกเท่านั้น เว้นสองช่องด้านขวาไว้ก่อน ให้อาจารย์ช่วยย่อย ๑๕ นาที

ลักษณะคนสวย/คนหล่อ	พบบ่อยในโฆษณา	พบบ่อยในชีวิตจริง

๕. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ และติดกระดาษของกลุ่มไว้ที่หน้าห้อง ให้อาจารย์ช่วยย่อย ๒ นาที
๖. จากนั้น ถามผู้เรียนหญิงว่าต้องการเพิ่มเติมข้อมูลอะไรจากสิ่งที่กลุ่มชายเขียนไว้หรือไม่ และถามกลุ่มผู้เรียนชายว่าต้องการเพิ่มเติมข้อมูลที่กลุ่มหญิงเสนอหรือไม่ หากมี ให้เขียนลงไปบนกระดาษที่ติดอยู่หน้าห้อง
๗. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงภาพที่เตรียมไว้ให้ทุกกลุ่มเวียนกันดูให้ครบ



๘. หลังจากดูภาพจนครบทุกกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเปรียบเทียบลักษณะที่เขียนลงในกระดาษกับที่เห็นในภาพ (๕ นาที)

- ซีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **พบบ่อยในโฆษณา** หากลักษณะที่เขียนไว้เห็นพบบ่อยตามสื่อ แต่หากไม่ค่อยพบลักษณะนั้น ให้ขีดเครื่องหมาย ✗
- ซีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **พบบ่อยในชีวิตจริง** หากลักษณะที่เขียนไว้เห็นพบได้จริงในชีวิตประจำวัน แต่หากไม่ค่อยพบลักษณะนั้น ให้ขีดเครื่องหมาย ✗

๙. จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในกลุ่มใหญ่โดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับประเด็นต่างๆ ของแต่ละกลุ่ม

คำถามชวนคิด

- ความสวย/หล่อที่พบเห็นในโฆษณากับชีวิตจริง แตกต่างกันอย่างไรบ้าง
- ความสวย/หล่อของคนเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยหรือไม่ อย่างไร
- การโฆษณาเมื่อมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ของชาย-หญิงในสังคมไทยปัจจุบันอย่างไรบ้าง
- ถ้าวัยรุ่นพยายามทำให้ตนเองมีความสวย/หล่อตามการโฆษณา จะเกิดผลดี/ผลเสียต่อตนเองอย่างไร และทำได้จริงหรือไม่
- คิดว่าการทำให้ตนเองมีภาพลักษณ์ตามโฆษณา จะช่วยทำให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่นๆ หรือไม่ เพราะเหตุใด

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- วัยรุ่น เป็นวัยที่มีความสดใสและความงามตามธรรมชาติของตนเอง ในขณะที่วัยรุ่นก็เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับหน้าตา รูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปของตัวเอง เริ่มต้องการความสนใจและการยอมรับจากคนรอบข้าง ดังนั้น จึงเป็นกลุ่มที่กังวล และไม่มั่นใจกับรูปร่าง หน้าตาตามธรรมชาติของตน ทำให้สนใจ อยากรู้ อยากรอง สิ่ง ที่คิดว่า จะช่วยให้ตัวเองดูดีขึ้น จึงกลายเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของสินค้าที่พยายามส่งเสริมให้คนซื้อ/ใช้สินค้า โดยใช้ภาพลักษณ์ความสวยงาม ที่ยากจะเป็นไปได้ในชีวิตจริง
- การทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของคนอื่น เกิดจากการกระทำและจิตใจที่ดี มากกว่า การทำให้ตนเองมีภาพลักษณ์ตามกระแสนิยม ดังที่ปรากฏในโฆษณาสินค้าต่างๆ

- ลักษณะความสวย ความหล่อของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัย เช่นเดียวกับแฟชั่น
- การสร้างภาพลักษณ์สินค้าของโฆษณา ถูกสร้างให้กลายเป็นความเชื่อ ค่านิยมของสังคม เช่น การสร้างรูปลักษณ์ที่พึงปรารถนา หรือค่านิยมความสวย/หล่อ เช่น ผู้หญิงต้องผอมเพรียว หน้าอกโต จมูกโด่ง ผมยาวสวย ผิวขาวนวล เป็นต้น หรือการสร้างว่า สิ่งใดยิ่งหายากยิ่งดี ของยิ่งแพงยิ่งมีคุณภาพ ดังนั้น ผู้หญิงผิวขาวจึงเป็นสุดยอดปรารถนาสำหรับชาวตะวันออกที่มีผิวเหลืองดำแดง ขณะที่ผู้หญิงผิวสีแทนก็กลายเป็นความสวยงามที่หายากสำหรับชาวตะวันตก

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ เมื่อเห็นโฆษณาขายผลิตภัณฑ์ที่ทำให้รักแร้ขาว นักเรียนคิดถึงข้อใดก่อนเป็นสิ่งแรก
 - ก. น่าจะลองซื้อมาทดลองใช้บ้าง
 - ข. เป็นไปได้ว่าผลิตภัณฑ์นี้ใช้ไม่ได้ผลจริง
 - ค. น่าจะถามเพื่อนว่าได้ดูโฆษณานี้หรือยัง
 - ง. ควรจะยืมให้เพื่อนทดลองใช้ดูก่อน
- ☑ ระบุภาพลักษณ์ของหญิงไทย และชายไทยในปัจจุบัน ที่เป็นผลมาจากการโฆษณาอย่างละ ๓ ข้อ





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

คุยกันเรื่องเพศ

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศผ่านการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกทางเพศหรือความต้องการทางเพศเป็นเรื่องหนึ่งที่วัยรุ่นเริ่มสนใจเรียนรู้ และมีประสบการณ์ตรงจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อม และผลกระทบที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์

จุดประสงค์

๑. ระบุคำถามสำคัญที่วัยรุ่นควรถามตนเองก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
๒. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาดฟลิปชาร์ต
๒. กระดาดเฮลตี้ตัดครึ่ง กลุ่มละ ๓ ใบ
๓. ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า คู่ยกกันเรื่องเพศเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนตั้งคำถามเพื่อสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศของวัยรุ่น
๒. เข้าสู่บทเรียนโดยการถามผู้เรียนว่า
 - สัญญาณที่บอกว่าผู้หญิงสามารถตั้งครรภ์ได้ คืออะไร (เมื่อผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน)
 - สัญญาณที่บอกว่าผู้ชายสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้ คืออะไร (เมื่อผู้ชายผลิตอสุจิ และสามารถหลั่งน้ำอสุจิได้ หรือสังเกตจากการฝันเปียก)
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมให้เห็นว่า การมีประจำเดือนในผู้หญิงและการฝันเปียกในผู้ชาย เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของมนุษย์ที่บ่งบอกว่าเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ดังนั้นหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้ป้องกันก็อาจทำให้ตั้งครรภ์ได้
๔. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕-๗ คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกัน **ระดมคำถามที่คิดว่าเราต้องถามตนเองก่อนที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์** ให้กลุ่มช่วยกันระดมคำถามให้มากที่สุด แจกกระดาษฟลิปชาร์ทให้กลุ่มละ ๑ แผ่น และกระดาษเอสี่ตัดครึ่งกลุ่มละ ๓ ใบ
๕. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที ก่อนนำเสนอให้แต่ละกลุ่มเลือกคำถามสำคัญ ๓ คำถามที่คิดว่าวัยรุ่นควรคำนึงถึงมากที่สุด ให้เขียนลงบนกระดาษเอสี่ตัดครึ่ง (เช่นคำถาม ถ้ามีเพศสัมพันธ์แล้ว เลิกกันจะทำอย่างไร)
๖. ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันนำเสนอกลุ่มละ ๑ คำถาม จนครบทั้ง ๓ คำถามของทุกกลุ่ม โดยแต่ละครั้งให้นำคำถามไปติดไว้บนกระดาน และผู้ดำเนินกิจกรรมถามว่า “เหตุใดจึงตั้งคำถามนั้นๆ”
๗. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำถามอื่นๆ ที่กลุ่มระดม ให้เวลากลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยตามคำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นคำถามที่ควรถามตนเองก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ที่แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด
- คำถามที่นักเรียนมี ควรถามตัวเองฝ่ายเดียว หรือควรถามคู่/แฟนด้วย
- หากต้องคุยกับคู่/แฟนด้วย คิดว่าเป็นเรื่องง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด
- หากมีคำถามที่นักเรียนตอบไม่ได้ และต้องการข้อมูล นักเรียนจะอย่างไร หรือปรึกษาใคร
- นักเรียนคิดว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่จะคิดถึงคำถามเหล่านี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- การเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น บอกถึงความพร้อมทางร่างกายของชายหญิงในการมีลูกได้หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน แต่ในขณะเดียวกัน การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ยังต้องคำนึงถึงเรื่องอื่นๆ อีกหลายอย่าง เช่น ความพร้อมที่จะรับผิดชอบผลที่ตามมา ความปลอดภัยจากโรค ฯลฯ (อาจยกตัวอย่างจากคำถามและการอภิปรายระหว่างผู้เรียน)
- การตั้งครรภ์ควรเกิดขึ้นจากความพร้อมของชายหญิงที่จะมีลูก และพร้อมที่จะดูแลรับผิดชอบเลี้ยงดู หากยังไม่พร้อมมีลูก ขณะนี้มีวิธีคุมกำเนิดหลายวิธีที่สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แต่มีเพียงถุงยางอนามัยที่สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวีได้ในคราวเดียว
- การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น จึงเป็นเรื่องที่ควรคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ และควรเป็นการตัดสินใจของทั้งสองฝ่ายที่พร้อมรับผิดชอบผลที่ตามมาพร้อมกัน



การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ให้นักเรียนอธิบายความหมายของ “ความพร้อม” ในการมีเพศสัมพันธ์ ในมุมมองของนักเรียน
- ☑ ให้ระบุ ๑ คำถาม ที่นักเรียนคิดว่าจะถามตนเอง ในเรื่องการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์



แผนการเรียนรู้ที่ ๔

รักนะ... ตัวเอง

สาระสำคัญ

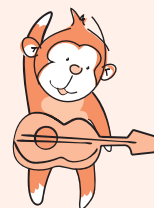
ความสนใจและความพึงใจพิเศษที่มีต่อคนที่ถูกตาต้องใจในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องการแสดงออก และต้องการรู้ว่าอีกฝ่ายคิดหรือรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง วัยรุ่นจึงควรมีโอกาสเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจความรู้สึกดังกล่าว รวมทั้งการแสดงออก หรือการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้วย

จุดประสงค์

๑. เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกสนใจ พึงใจอย่างพิเศษ ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของวัย
๒. สามารถบอกวิธีแสดงความรู้สึกพิเศษตามระดับความสัมพันธ์
๓. ตระหนักว่าการแสดงออกควรเป็นไปตามความพร้อมและความยินยอมของทั้ง ๒ ฝ่าย

อุปกรณ์ และสื่อ

แบบสำรวจรัก (เตรียมเท่าจำนวนผู้เรียน)



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

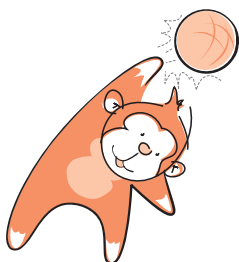
๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจก “แบบสำรวจรัก” ให้ผู้เรียนทุกคน
๒. ให้แต่ละคนใส่หมายเลข ที่บอกถึงลำดับการแสดงออกของตนเองที่มีต่อคนที่ฟังใจ เริ่มจากเลข ๑ คือการแสดงออกครั้งแรกที่ได้รู้จักไปจนถึงขั้นคบหาดกกลงปลงใจเป็นแฟนกัน ให้เวลา ๑๐ นาที
๓. หลังจากหมดเวลา ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มถามทั้งหญิงและชาย ถึงระยะเวลาของการแสดงออกในแต่ละช่วงจากลำดับแรกจนถึงลำดับสุดท้าย เช่น คบกันนานแค่ไหนตั้งแต่แรกรู้จักถึงจะจับมือกัน, พาไปให้พ่อแม่รู้จัก, มีเพศสัมพันธ์ ฯลฯ
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย

คำถามชวนคิด

- จาก ๒๒ พฤติกรรมการแสดงออก มีการแสดงออกข้อใดที่นักเรียนรู้แต่ไม่ยอมทำ หรือลังเลใจที่จะทำ เพราะเหตุใด (ถามทั้งหญิง/ชาย)
- คิดว่าหญิงหรือชายที่เป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อนในการแสดงออก
- เป็นไปได้หรือไม่ว่า บางข้อที่เราต้องการแสดงออก แต่อีกฝ่ายอาจไม่ยินยอม เพราะเหตุใด และจะทำอย่างไร
- มีพฤติกรรมการแสดงออกข้อใดบ้างที่อาจเกี่ยวข้องกับคนอื่น นอกจากเราสองคน ถ้ามี เกี่ยวข้องอย่างไร และมีผลต่อการตัดสินใจในการแสดงออกของเราอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- ทุกคนล้วนต้องการให้อีกฝ่ายเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเดียวกัน เราก็ต้องการรู้ว่าคนที่เราใส่ใจรู้สึกแบบเดียวกับเราหรือไม่ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ต้องใช้ความเข้าใจซึ่งกันและกันในการสร้างและสานต่อสัมพันธ์ภาพ
- การแสดงให้อีกฝ่ายรู้ว่าเขา/เธอเป็นคนพิเศษของเราทำได้หลายแบบ แต่ควรเรียนรู้จากกันและกันด้วยว่าการแสดงออกแบบใดที่ผู้รับต้องการ ไม่จำเป็นว่าคนที่ชอบพอกันจะต้องแสดงออกเหมือนกัน



- การแสดงออกของคู่รักอาจเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของความสัมพันธ์ และไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว การพูดคุยถึงความต้องการของกันและกัน และเพื่อจัดการให้สมดุลระหว่างสิ่งที่เราต้องการทำกับแบบที่ผู้รับต้องการได้ โดยไม่ฝืนใจทั้งสองฝ่าย

การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ การแสดงออกข้อใดบ้างจากแบบสำรวจรักที่จำเป็นต้องมีการพูดคุย และยินยอมจากทั้งสองฝ่ายล่วงหน้า เพราะเหตุใด



แบบสำรวจรัก



ใส่หมายเลขเรียงลำดับการแสดงออก
ต่อคนที่มีความรู้สึกพิเศษ ไว้หน้าข้อความ

___ บอกรัก

___ เล่าความฝันหรือแผนการในอนาคต

___ จับมือ

___ กอด

___ มีเพศสัมพันธ์

___ แนะนำให้เพื่อนรู้จักว่าเป็นแฟน

___ แนะนำให้พ่อแม่รู้จัก

___ คลอเคลียไม่ห่างโดยยังสวมเสื้อผ้า

___ จูบปาก

___ ดูหนังด้วยกันตามลำพัง

___ หอมแก้ม

___ ตั้งฉายาให้กัน

___ แต่งงาน

___ นอนหนุนตัก

___ เผยความลับส่วนตัวให้ฟัง

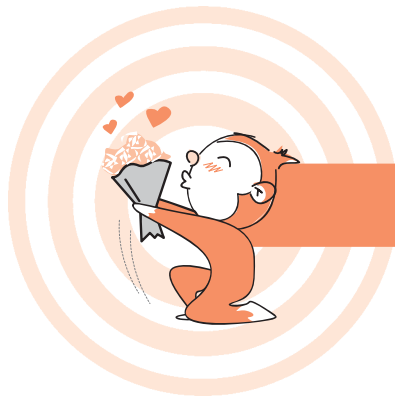
___ แบ่งเงินกันใช้

___ แลกของขวัญไว้ดูต่างหน้า

___ แสดงความคิดเห็นถึงกันผ่านสื่อต่างๆ

___ โทรหาทุกวัน

___ ไปต่างจังหวัดกัน ๒ คน



แผนการเรียนรู้ที่ ๕

๑๐๘ วิธีบอกรัก

สาระสำคัญ

การเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันและการตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกกับเรา จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ให้เป็นไปด้วยดี

จุดประสงค์

๑. ยกตัวอย่างการแสดงความรัก ความรู้สึกห่วงใยต่อผู้อื่นที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน/คนรัก
๒. บอกวิธีแสดงออกที่บอกถึงความรู้สึกแท้จริงของตัวเองเพื่อตอบสนองต่อเพื่อน/คนรัก
๓. ตระหนักว่าการมีเพศสัมพันธ์ เป็นพฤติกรรมร่วมกันของคนสองคนซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่างที่มีมากกว่าความรู้สึกชอบหรือรัก

อุปกรณ์ และสื่อ

กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของ “๑๐๘ วิธีบอกรัก” ว่าเป็นการแลกเปลี่ยนเรื่องการแสดงความรู้สึกรัก ห่วงใยผูกพัน ในความสัมพันธ์ระยะต่างๆ รวมทั้งวิธีการตอบสนอง
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๘ กลุ่มเพื่อเตรียมบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์ ดังนี้

แฟน เมื่อเริ่มถูกตาต้องใจ พยายามจีบเป็นแฟน ตกลงคบกันเป็นแฟน

- กลุ่ม ๑-๒ ให้ระดมสมองว่ามีวิธีการแสดงความรักกับแฟนได้อย่างไรบ้าง
- กลุ่ม ๓-๔ ให้ระดมเรื่องการตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกรักกับเรา

เพื่อน เมื่อเริ่มรู้สึกชอบ อยากเป็นเพื่อน สนิทสนมจนกลายเป็นเพื่อนซี้

- กลุ่ม ๕-๖ ให้ระดมสมองว่ามีวิธีการแสดงความเป็นเพื่อนและการเป็นเพื่อนสนิทอย่างไร
- กลุ่ม ๗-๘ ให้ระดมเรื่องการตอบสนองเมื่อมีเพื่อนสนิท

๓. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดง โดยจับคู่ระหว่างกลุ่มที่บอกรักกับกลุ่มที่แสดงการตอบสนอง (กลุ่มละ ๓ นาที หรืออาจให้แต่ละกลุ่มเลือกแสดงเฉพาะบางช่วงของความสัมพันธ์ หากเวลาจำกัด)
๔. หลังจากแต่ละคู่แสดงจบ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้

คำถามชวนคิด

- ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่ออยู่ใกล้กัน เมื่ออยู่ไกลกัน เมื่ออยู่สองต่อสอง มีการแสดงออกแบบใดได้อีกบ้างนอกจากที่เห็นจากแต่ละกลุ่ม เมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกที่ดีต่อเรา เรา รู้สึกอย่างไรบ้าง
- การแสดงออกแบบไหนบ้างที่เราชอบ/ไม่ชอบ
- จะรู้ได้อย่างไรว่าอีกฝ่ายหนึ่งพอใจวิธีการที่เราแสดงออก และเข้าใจตรงกับเราว่าเราต้องการบอกอะไร
- มีกฎ กติกา อะไรบ้างหรือไม่ เมื่อมีความรู้สึกต้องการแสดงออกกว่ารัก
- การแสดงความรักกับการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ เพราะอะไร
- ระหว่างการแสดงออกอย่างซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตัวเองกับการประนีประนอมไม่ยอมให้อีกฝ่ายเสียใจ ควรเลือกทำสิ่งไหน เพราะเหตุใด

๕. สรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การแสดงออกถึงความรู้สึกสนใจ ชอบพอ และความรู้สึกอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์สามารถทำได้หลายแบบผ่านคำพูด ท่าทาง ข้อเขียน และพฤติกรรม
- พฤติกรรมการแสดงออกที่ฝ่ายหนึ่งต้องการสื่อสารความรู้สึกหรือตอบสนอง อาจไม่ใช่วิธีที่ผู้รับชอบหรือต้องการให้แสดง เพราะแต่ละคนมีความต้องการและความชอบเฉพาะตัว การแสดงความรู้สึกจึงไม่ใช่การสื่อสารทางเดียว แต่เป็นการเรียนรู้ระหว่างกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวเข้าหากัน
- เราต้องการแสดงออกก็เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจ และอาจคาดหวังการตอบสนองในความรู้สึกแบบเดียวกัน แต่ถึงอย่างไร การแสดงออกต่อกันและกันควรคำนึงถึงการให้เกียรติและเคารพความคิด ความรู้สึกของแต่ละฝ่าย รวมทั้งการซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การตอบสนองโดยปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงไม่เป็นผลดีต่อความสัมพันธ์ เพราะเมื่ออีกฝ่ายรู้ภายหลังจะเป็นการทำร้ายความรู้สึกยิ่งกว่าการบอกให้รู้โดยตรงไปตรงมา
- ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ใช่สูตรสำเร็จของความรัก มีวิธีแสดงความรัก ความมั่นใจที่มีต่อกันอีกมากมายหลายวิธีขึ้นอยู่กับการเรียนรู้จากกันและกันว่าอีกฝ่ายชอบให้ปฏิบัติอย่างไร



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ควรระมัดระวังบรรยากาศการล้อเลียนระหว่างเพื่อนในห้องเวลาแสดงบทบาทสมมติ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจว่าเราควรให้ความสนใจที่การแสดง ไม่ควรสนใจว่าใครคือคนที่เคยทำหรือมีประสบการณ์เช่นนั้นหรือไม่



การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ เมื่อมีความรัก นักเรียนจะเลือกแสดงออกด้วยวิธีใด เพราะเหตุใด
- ☑ หากมีเพื่อนในห้องแสดงออกให้รู้ว่า “ชอบแบบแฟน” แต่นักเรียนไม่ชอบ จะปฏิบัติตัวอย่างไร
- ☑ หากเพื่อนสนิทปฏิเสธการชวนกันไปเที่ยวของนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร





แผนการเรียนรู้ที่ ๖

ขอคิดดูก่อน

สาระสำคัญ

วัยรุ่นทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือไม่ปลอดภัยได้ ด้วยการคิดให้รอบคอบถึงโอกาสที่อาจเกิดขึ้น ผลที่จะตามมา และความพร้อมในการรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคู่

จุดประสงค์

๑. บอกปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๒. ระบุผลทุกด้านที่อาจเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงเมื่อไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. กระดาษเอสี่
๓. ปากกาเคมี กระดาษกาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า เป็นการเรียนรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม และวิธีหลีกเลี่ยงหากไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์
- แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่ม เพื่อระดมความเห็น (๑๐ นาที)
 - กลุ่ม ๑-๓ ให้ระดมความเห็นหัวข้อ “จะเกิดอะไรขึ้นบ้างหากวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์” เขียนทุกคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ท เมื่อไม่มีความเห็นเพิ่มเติมจากกลุ่มแล้ว ให้กลุ่มช่วยกันเลือกเรื่องที่ยากให้เกิดมากที่สุด ๓ เรื่อง และเรื่องที่ไม่อยากให้เกิดมากที่สุด ๓ เรื่อง เขียนลงกระดาษแผ่นละ ๑ เรื่อง
 - กลุ่ม ๔-๖ ให้ระดมความเห็นหัวข้อ “เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเกิดจากอะไร” เขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ท เมื่อไม่มีความเห็นเพิ่มเติมจากกลุ่มแล้ว ให้กลุ่มช่วยกันจัดลำดับปัจจัยที่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมากที่สุด ๓ ลำดับ เขียนลงกระดาษแผ่นละ ๑ เรื่อง
- ระหว่างนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมเขียนหัวข้อบนกระดาน ดังตัวอย่าง

เรื่องที่ไม่อยากให้เกิด	สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์	เรื่องที่ยากให้เกิด



- เมื่อหมดเวลาระดมความเห็น ให้แต่ละกลุ่มนำเรื่องที่ตนเขียนมาติดใต้หัวข้อที่เขียนบนกระดาน (เรียงเป็นแถวเตี้ยยาวลงมา) ให้เลือกคำตอบที่เหมือนกันติดแผ่นเดียว โดยให้ขีดเครื่องหมายแสดงความถี่

๕. ให้ผู้เรียนช่วยกันจับคู่ระหว่างปัจจัยที่มา (สาเหตุ) ของการมีเพศสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดตามมาซึ่งไม่ให้เป็น ๒ ข้อต่อ ๑ ปัจจัย พร้อมให้เหตุผลประกอบด้วย
(เช่น สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์คือ “กินเหล้า” ผลที่ตามมาคือ “ติดโรค” “กลุ้มใจ” เหตุผลคือ มีเพศสัมพันธ์เนื่องจากกินเหล้า เมา ทำให้ไม่ได้ใช้ถุงยางป้องกันจึงติดโรค และกลุ้มใจเพราะกลัวพ่อแม่จะรู้ และไม่รู้จะปรึกษาใคร เป็นต้น)
๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งข้อสังเกตและชวนคุย ดังนี้

คำถามชวนคิด

- สาเหตุการมีเพศสัมพันธ์ข้อใดบ้าง ที่จะนำไปสู่ผลกระทบในด้านลบ และสาเหตุข้อใดที่นำไปสู่ผลในด้านบวก
- เป็นไปได้หรือไม่ ที่ไม่ว่าด้วยสาเหตุใดๆ ที่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ อาจนำมาซึ่งผลที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี เพราะเหตุใด
- โอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์แบบไม่พร้อม มีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด
- ให้แต่ละคนเสนอวิธีการ ๓ วิธี เพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม ที่คิดว่าตัวเองสามารถทำได้จริง เขียนลงกระดาษ (๒ นาที)

๗. ขออาสาสมัคร ๓-๔ คน บอกวิธีการที่ตนเองเขียนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญ ดังนี้

- เพศสัมพันธ์นำมาซึ่งผลหลายอย่าง**ทางร่างกาย** เช่น การตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวี การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผลที่ตามมาจากการทำแท้ง เป็นต้น **ด้านจิตใจ** เช่น วิตกกังวล กลัวพ่อแม่รู้ กังวลกับความสัมพันธ์ว่าจะยั่งยืนหรือไม่ หากต้องเลิกกับคนนี้ แล้วเมื่อมีคนใหม่ ควรจะบอกเขาหรือไม่ และทาง**ด้านสังคม** เช่น ถ้าตั้งครรภ์แล้วจะทำอย่างไร จะแก้ปัญหาอย่างไรหากต้องออกจากโรงเรียน ดังนั้น หากตัดสินใจ มีเพศสัมพันธ์เมื่อมีความพร้อมทั้งสองฝ่าย ก็จะทำให้เพศสัมพันธ์นั้นเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และนำมาซึ่งความพึงพอใจ
- โอกาสการเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมเกิดได้จากหลายปัจจัย ถ้าไม่มีการป้องกัน วิธีปลอดภัยที่สุดหากหลีกเลี่ยงไม่ได้คือ การเลือกมีเพศสัมพันธ์โดยใช้วิธีที่ไม่สอดใส่ อวัยวะเพศเข้าไปในร่างกายของอีกฝ่าย

- ส่วนวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยที่สุดคือ การใช้ถุงยางอนามัย แต่อุปสรรคสำคัญสำหรับการเลือกวิธีนี้คือ คู่รักมักไม่มีการพูดคุยตกลงกันก่อนในเรื่องนี้ รวมทั้งเรื่องใครจะเป็นฝ่ายจัดหาเตรียมไว้ ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีกินยาคุมฉุกเฉิน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาหลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การกินยาคุมฉุกเฉินต้องกินอย่างถูกวิธีจึงจะได้ผล และป้องกันได้เพียงการตั้งครรภ์ แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้ นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อร่างกายหากใช้บ่อยเกินไป
- วัยรุ่นทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมหรือไม่ปลอดภัยได้ ด้วยการคิดดูให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ รวมทั้งเริ่มต้นพูดคุยกับคู่ล่วงหน้าเพื่อช่วยกันหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือเตรียมการป้องกันล่วงหน้าหากโอกาสการมีเพศสัมพันธ์มาถึง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

แม้จะอยู่ร่วมสังคมเดียวกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะมีประสบการณ์ทางเพศเหมือนกัน ทักษะคิดต่อความคิดเรื่องเพศก็แตกต่างกันได้ ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรระมัดระวังท่าที คำพูดที่เป็น การตัดสินคุณค่า เพราะจะไม่ช่วยให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ เนื่องจากผู้เรียนอาจไม่กล้าแลกเปลี่ยนความเห็น เพราะกลัวจะถูกตัดสินไปในทางเสียหาย ทำให้ขาดโอกาสแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ทางเลือกอื่นๆ ที่สามารถนำไปใช้กับตนเองได้ ทางเลือกของคนหนึ่งอาจแตกต่างจากอีกคนได้ตามคุณค่าที่แต่ละคนยึดถือ

การวัดและประเมินผล

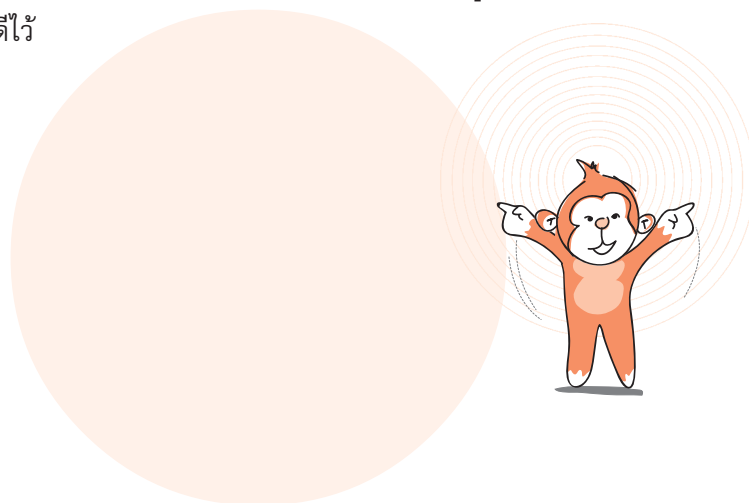
- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่น คือข้อใด
 - ก. ไม่มีเงินซื้อถุงยาง
 - ข. ไม่กล้าคุยกันก่อนว่าใครต้องเป็นคนเตรียม**
 - ค. ใช้ไม่เป็น
 - ง. ใช้แล้วถุงแตก

- สำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ มีวิธีสื่อสารกับคู่อย่างไรให้ยังคงรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีไว้





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

ความรู้ค่าเอื้อม

สาระสำคัญ

การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนในเรื่องวิธีการคุมกำเนิดเป็นความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น เพราะหากข้อมูลที่ได้รับจากแหล่งอื่นๆ เป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความเชื่อผิดๆ อาจส่งผลต่อสุขภาพทางเพศได้

จุดประสงค์

๑. อธิบายวิธีการคุมกำเนิดที่เป็นที่นิยมใช้ได้ถูกต้อง
๒. ระบุผลกระทบที่เกิดจากความเข้าใจผิด หรือความเชื่อผิดๆ ในเรื่องการคุมกำเนิดได้
๓. บอกวิธีการคุมกำเนิดที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ฉลากคำถาม ๗ คำถาม
๒. แผ่นเฉลยคำตอบ
๓. หุ่นหรือภาพจำลองสตรีระอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง เพศชาย
๔. ตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิด หรือภาพอุปกรณ์ เช่น ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ฯลฯ (สามารถขออุปกรณ์คุมกำเนิดบางประเภทได้ตามสถานื่อนามัย สถานบริการสาธารณสุข หรือหาซื้อจากร้านขายยา)
๕. ของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ลูกกวาด ขนม ฯลฯ



การเตรียมการ

- เตรียมฉลากคำถามล่วงหน้า ๗ คำถาม ดังนี้
 - คำถามที่ ๑ การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังข้างนอกเป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลแน่นอนหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - คำถามที่ ๒ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด
 - คำถามที่ ๓ ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่
 - คำถามที่ ๔ หากใช้การนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑๑ และหมดวันที่ ๑๖ ถ้ามีเพศสัมพันธ์วันที่ ๒๓ จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่
 - คำถามที่ ๕ ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันที ๑ เม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง จึงจะได้ผลใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - คำถามที่ ๖ เราสามารถมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน แล้วค่อยใส่ถุงยางอนามัยตอนใกล้จะหลั่งน้ำอสุจิ ก็สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - คำถามที่ ๗ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดแรกของแผง ก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่ทำให้ตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า กิจกรรม “ความรู้แค่เอี่ยม” เป็นการทบทวนและเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องวิธีการคุมกำเนิดที่เป็นที่นิยมใช้
๒. ถามผู้เรียนว่า วิธีการคุมกำเนิดที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้ มีอะไรบ้าง เขียนคำตอบขึ้นกระดาน และถามผู้เรียนว่าได้ยินหรือได้ข้อมูลเรื่องการคุมกำเนิดจากที่ใดบ้าง
๓. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๕ กลุ่มย่อย (กลุ่มละ ๖-๘ คน) ให้แต่ละกลุ่มเลือกหมายเลขประจำกลุ่ม ๑-๕
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกติกาว่า ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับฉลากคำถามแล้วอ่านคำถามให้ทุกกลุ่มได้ยินกันทั่ว โดยกลุ่มที่จับฉลากมีสิทธิ์ตอบก่อน ให้เวลาสมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดหาคำตอบ ๑ นาที
 - ถ้าตอบถูกต้องจะได้ ๑ คะแนน
 - แต่หากตอบผิด ต้องเปิดโอกาสให้กลุ่มอื่นได้ตอบโดยใช้วิธีให้ตัวแทนในกลุ่มยกมือเพื่อขอตอบ หากตอบถูกต้อง ๑ คะแนน แต่หากตอบผิดจะถูกหัก ๑ คะแนน

๕. ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนเพื่อยกมือตอบคำถามไว้ล่วงหน้า ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำว่า การแข่งขันครั้งนี้เป็นไปเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น สิ่งสำคัญคือ การที่เราช่วยกันหาคำตอบและเรียนรู้ร่วมกัน
๖. จากนั้น เริ่มกิจกรรมโดยให้สมาชิกกลุ่มหมายเลข ๑ จับฉลากคำถามแล้วตอบตามกติกาข้างต้น และเวียนกันจับฉลากคำถามตามหมายเลขกลุ่มจนครบ ๕ กลุ่ม
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเฉลยคำตอบแต่ละข้อให้ชัดเจน ก่อนจะเริ่มคำถามต่อไป (ขั้นตอนการถาม-ตอบ ทั้ง ๕ ข้อไม่ควรเกิน ๒๐ นาที) ดูแนวทางการตอบคำถามตามเอกสารแนบ ควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมซักถามรายละเอียดในแต่ละข้อ และให้ผู้เรียนได้ทดลองสาธิตการใส่ถุงยางอนามัยให้หุ่นจำลอง
๘. เมื่อตอบคำถามครบ ๕ คำถามแล้ว หากมีกลุ่มที่ได้คะแนนเท่ากัน ให้ตัดสินโดยใช้คำถามสำรอง เมื่ออ่านคำถามจบ กลุ่มที่ยกมือก่อนกลุ่มอื่นจะได้สิทธิ์ในการตอบคำถามก่อน หากตอบถูกจะเป็นผู้ชนะ แต่หากตอบผิดต้องถูกหัก ๑ คะแนน ซึ่งทำให้กลุ่มที่เหลือกลายเป็นผู้ชนะไปในทันที
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมมอบของรางวัลแก่กลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุด ควรกล่าวชมเชยและขอบคุณผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มที่พยายามช่วยกันหาคำตอบ (๕ นาที)
๑๐. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยตามแนวคำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- มีเงื่อนไขอะไรบ้างที่ทำให้เราสามารถใช่วิธีการคุมกำเนิดอย่างได้ผล
- จะหาซื้อถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิดได้ที่ไหนบ้าง ในการซื้อหา มีข้อควรระวังอย่างไร
- อะไรบ้างที่จะเป็นอุปสรรคทำให้วัยรุ่นไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้
- เมื่อใช้อุปกรณ์คุมกำเนิดไม่ว่าจะเป็นประเภทใด ก็เท่ากับเป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไปในตัวพร้อมกันแล้ว ใช่หรือไม่ เพราะอะไร



๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญว่า การเรียนรู้หรือแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศไม่ได้หมายความว่า เรามีประสบการณ์ในเรื่องนั้นมาแล้ว หรือตั้งใจ หรือต้องการจะมีประสบการณ์ แต่ในทางกลับกัน เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องใกล้ตัวที่เราทุกคนควรรู้ไว้เพื่อประโยชน์ของตนเอง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพูดคุยเรื่องนี้อย่างมั่นใจ และทำให้ผู้เรียนรู้รู้สึกสะดวกใจในการซักถาม รวมทั้งให้ความมั่นใจกับผู้เรียนว่า การซักถามเป็นการหาข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ ไม่เกี่ยวข้องกับการมีประสบการณ์มาก่อนหรือไม่ และเป็นประโยชน์ต่อไปในการดูแลตัวเอง หากมีการล้อเลียน ควรทำความเข้าใจต่อเป้าหมายการเรียนรู้เรื่องนี้ให้ชัดเจนร่วมกันอีกครั้ง

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- หากเลือกจะมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะตัดสินใจใช้วิธีคุมกำเนิดแบบใด อธิบายพร้อมให้เหตุผล



แนวทางการตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังข้างนอก เป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลแน่นอนหรือไม่ เพราะเหตุใด

- การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังข้างนอกไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ เพราะฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลั่งจำนวนหนึ่งออกมาก่อนที่จะหลั่งน้ำอสุจิเมื่อถึงจุดสุดยอด ซึ่งในน้ำคัดหลั่งนี้อาจมีอสุจิปะปนออกมาด้วย การสอดใส่อวัยวะเพศในช่องคลอดก็นับว่าได้สัมผัสน้ำคัดหลั่งนั้นแล้ว และหากตัวอสุจิสามารถแหวกว่ายไปผสมกับไข่ของผู้หญิง โอกาสตั้งครรภ์ก็อาจเกิดขึ้นได้ก่อนที่ฝ่ายชายจะหลั่งน้ำอสุจิ
- ฝ่ายชายจะถอนอวัยวะเพศได้ยากเมื่อใกล้ถึงจุดสุดยอด เพราะเป็นช่วงที่มีความตื่นตัวทางเพศสูงจนอาจสั่นตัว หรือไม่สามารถควบคุมร่างกายได้
- หากคนใดคนหนึ่งมีเชื้อเอชไอวีหรือเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อยู่ในร่างกาย การสัมผัสน้ำคัดหลั่งของกันและกันระหว่างการสอดใส่ก็มีโอกาสทำให้อีกฝ่ายหนึ่งติดเชื้อได้

คำถามที่ ๒ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด

- การกินยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดแรกต้องกินภายในวันที่ ๑-๕ ของการมีประจำเดือน สำหรับยาคุมชนิดแผง ๒๘ เม็ด เมื่อหมดยาแผงแรกให้กินแผงต่อไปได้เลย ส่วนยาคุมแบบ ๒๑ เม็ด ให้เว้น ๗ วัน แล้วค่อยเริ่มกินแผงต่อไป

คำถามที่ ๓ ถ้าลืมหากินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่

- ถ้าลืมหากินยา ๑ ครั้ง ยังไม่ต้องเริ่มกินยาแผงใหม่ แต่ให้กินยาคุมเม็ดนั้นทันทีที่นึกได้ในวันนั้น และกินยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ (หมายถึงกิน ๒ เม็ดในวันที่นึกได้)
- ถ้าลืมหากินยา ๒ วัน ให้กินยาวันละ ๒ เม็ดติดต่อกัน ๒ วัน (๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่สี่) จากนั้น กินยาเม็ดต่อไปจนหมดแผง

- แต่ถ้าลืมกินเกิน ๓ วันขึ้นไป ให้หยุดยาแผงนั้นทันที และเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วจึงเริ่มกินยาคุมแผงใหม่ภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือนในรอบถัดไป

คำถามที่ ๔ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดแรกของแผงก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่ทำให้ตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

- ในสองสัปดาห์แรกของการเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด ต้องใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย เพราะยา还没有มีประสิทธิภาพเต็มที่ในการป้องกันการตั้งครรภ์

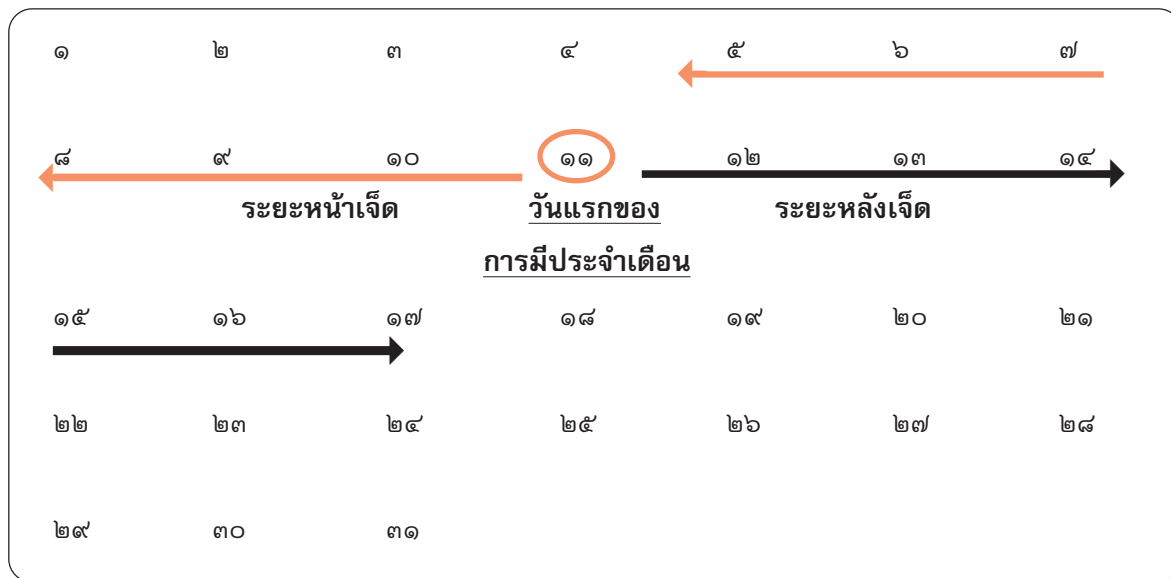
ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องยาเม็ดคุมกำเนิด

- ยาเม็ดคุมกำเนิดมีผลต่อฮอร์โมนในร่างกาย โดยจะไปยับยั้งไม่ให้ไข่สุก หรือยับยั้งการปฏิสนธิระหว่างไข่กับตัวอสุจิ เช่น ทำให้น้ำเมือกที่ปากมดลูกเหนียวข้นจนตัวอสุจิเข้าไปไม่ได้ แต่วิธีคุมกำเนิดแบบนี้ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

คำถามที่ ๕ หากใช้การนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑๑ และหมดวันที่ ๑๖ ถ้ามีเพศสัมพันธ์วันที่ ๒๓ จะมีโอกาสตั้งท้องหรือไม่

- การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗ ที่ถูกต้อง คือ
 - ให้นับวันแรกของการมีประจำเดือน เป็นวันที่ ๑ ของการนับทั้งหน้า ๗ และหลังเจ็ด (เช่น วันแรกที่มีประจำเดือนคือวันที่ ๑๑)
 - หน้าเจ็ด ให้นับย้อนขึ้นไปจากวันแรกที่มีประจำเดือน อีก ๖ วัน (หน้า ๗ คือ วันที่ ๕-๑๑)
 - หลังเจ็ด ให้นับตั้งแต่วันแรกที่มีประจำเดือนและนับต่อไปอีก ๖ วัน (หลัง ๗ คือวันที่ ๑๑-๑๗)

การนับระยะปลอดภัย (หน้าเจ็ด หลังเจ็ด)



- ดังนั้น หากมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๒๓ จะมีโอกาสตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาไข่สุกในรอบเดือนต่อไปพอดี ระยะไข่สุกนับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนวันแรกไป ๑๔ วัน (บวกลบ ๒ วัน) ช่วงเวลาไข่สุกจึงอยู่ระหว่างวันที่ ๒๒-๒๖
- วิธีนับหน้า ๗ หลัง ๗ เหมาะสำหรับคนที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น และวิธีนี้ไม่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี
- กรณีที่มักจะนับผิด คือ หลังเจ็ด จะนับจากวันที่หมดประจำเดือนไปอีก ๗ วัน ซึ่งทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เนื่องจากจะอยู่ในช่วงไข่ตก



คำถามที่ ๖ **ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน** ให้กินทันที ๑ เม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง จึงจะได้ผล ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

- การกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินทันที ๑ เม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งเป็นวิธีที่**ไม่ถูกต้อง**
- **วิธีกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉินที่ถูกต้อง**
 - ต้องกิน ๒ เม็ด
 - เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์
 - เม็ดที่สอง กินห่างจากการกินเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
 - ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการกินเม็ดที่ ๑ และ ๒
 - ถ้ากินถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๙๕%
 - ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน
 - มีผลข้างเคียงต่อผู้หญิง
 - ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีคุมกำเนิดประจำ

คำถามที่ ๗ เราสามารถมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน แล้วค่อยใส่ถุงยางอนามัยตอนใกล้จะหลั่งน้ำอสุจิ ก็สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

- การสวมถุงยางอนามัยในเวลาใกล้หลั่งนั้น**ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้**เช่นเดียวกับการหลั่งข้างนอก เพราะมีการสอดใส่และสัมผัสน้ำคัดหลั่งของฝ่ายชายแล้ว จึงควรสวมถุงยางอนามัยก่อนจะสอดใส่
- การสวมถุงยางอนามัยให้ถูกวิธี ควรบีบปลายถุงยางเพื่อไล่อากาศออกก่อน แล้วค่อยๆ สวม จากนั้นสอดถุงยางอนามัยให้สุดโคนอวัยวะเพศ หากไม่บีบปลายถุงยางก่อนสวม อาจทำให้ถุงยางแตกได้ เมื่อใช้งานเสร็จแล้ว ให้ถอดถุงยางออกขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยขณะถอด ให้จับที่ขอบถุงยาง แล้วค่อยๆ รูดลง หากถุงยางแตกหรือฉีกหลุดระหว่างใช้งาน ต้องเปลี่ยนสวมอันใหม่ทันที และทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังขยะ

- การคุมกำเนิดโดยใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง ยาคุมฉุกเฉิน เป็นวิธีการที่ฝ่ายหญิงเป็นผู้รับผิดชอบใช้เพื่อปรับฮอร์โมนในร่างกาย แต่วิธีดังกล่าวสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เท่านั้น ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ **มีเพียงการใช้ถุงยางอนามัยที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวี และเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดประเภทเดียวที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายน้อยที่สุด**





เจ็ดหน้าเจ็ดหลัง เจ็บมาแยะแล้ว

นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ

ผมไม่รู้ใครเป็นคนบัญญัติสูตรนี้ขึ้นมา มันสร้างความเจ็บปวดมาแยะแล้ว สักแต่ได้ยินมาแล้วก็เอามาใช้ ใช้โดยไม่รู้ว่าเป็นจริง ๆ แล้วเป็นอย่างไร บางคนก็ว่าหลังจากรอบเดือนหมดแล้วก็นับหนึ่ง “ก็..บอกว่า “หลัง” หลังก็ต้องหมดแล้วซิ”

ใช่เลยครับ.....ก็..เรียบบร่อยยยย... ท้องซีครับ

ก่อนอื่นคงต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า “ประจำเดือน” ชื่อก็บอกแล้วว่า มาประจำทุกเดือน นั่นก็หมายความว่า โดยประมาณหนึ่งเดือนก็จะมาที่ บางคนมาแน่นอน ๓๐ วันก็มาที่ทุกครั้ง บางคน ๒๘ วันมาที่ทุกครั้ง แต่บางคนก็เอาแน่ไม่ได้ บางที ๒๕ วันก็มา พอเดือนถัดมา ๒๙ วันจึงจะมา แต่ระยะรอบยาวไม่เท่ากัน แล้วจะนับกันอย่างไร

“วันที่ของรอบเดือน” (Cycle day) ให้นับวันแรกที่ประจำเดือนเป็นวันที่ ๑ แล้วนับไปเรื่อยๆ จนถึงวันสุดท้ายก่อนรอบเดือนครั้งต่อไปจะมา เรียกว่า วันที่ของรอบเดือน เช่น รอบเดือนมาวันที่ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ เมษายน วันที่ ๕ เมษายนก็เป็นวันที่ ๑ ของรอบเดือน วันที่ ๑๒ เมษายน ก็เป็นวันที่ ๘ ของรอบเดือน เป็นต้น

“๑ cycle” หรือ “๑ รอบเดือน” คือ จำนวนวันในแต่ละรอบ ให้นับจากวันแรกที่รอบเดือนมาเป็นวันที่ ๑ แล้วนับไปเรื่อยๆ จนถึงวันสุดท้าย ก่อนวันรอบเดือนรอบใหม่จะมา ถ้านับได้ ๓๐ วัน ก็เรียกว่า ๑ รอบ (๑ cycle) มี ๓๐ วัน ถ้านับได้ ๒๖ วัน ก็เรียกว่า ๑ รอบ (๑ cycle) มี ๒๖ วัน เป็นต้น

ถ้ารอบเดือนของคุณ ๑ รอบ (๑ cycle) มีจำนวนเท่ากันทุกครั้ง เรียกว่า รอบเดือนมา “แน่นอน” แต่ถ้าแต่ละรอบมีจำนวนวันไม่เท่ากัน เช่น รอบก่อนโน้นมี ๒๘ วัน รอบที่แล้วมี ๒๓ วัน (๒๓ วันก็มาแล้ว) แต่พอมาเดือนนี้มี ๓๐ วัน (ตั้ง ๓๐ วัน จึงจะมา) อย่างนี้เรียกว่า รอบเดือนมา “ไม่แน่นอน”

ถามว่า ถ้ารอบเดือนของคุณมาวันที่ ๑๕ ทุกเดือน ไม่ว่าจะเดือนนั้นจะมีกี่วัน ก็จะมาวันที่ ๑๕ เสมอ เช่น เดือนมกราคมเลือดมาวันที่ ๑๕ เดือนกุมภาพันธ์เลือดก็มา ๑๕ เดือนมีนาคมรอบเดือนก็มาวันที่ ๑๕ คุณก็บอกว่ารอบเดือนมาตรงทุกเดือน (คือมาตรง วันที่ ๑๕ ทุกครั้ง) แต่อย่างนี้ถือว่ารอบเดือนมาไม่แน่นอนนะครับ เพราะแต่ละรอบ มีจำนวนวันไม่เท่ากัน ลองนับดูซิครับ ตรงนี้มีความสำคัญในการนับวันไข่สุก

ตัวอย่าง รอบเดือนของคนๆ หนึ่งมาดังนี้

๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘	มกราคม ๒๕๕๓
๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓
๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗	มีนาคม ๒๕๕๓
๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕	เมษายน ๒๕๕๓
๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓	พฤษภาคม ๒๕๕๓

ช่วงมกราคม ถึงกุมภาพันธ์ มี ๒๙ วันต่อรอบ
ช่วงกุมภาพันธ์ ถึงมีนาคม มี ๓๐ วันต่อรอบ
ช่วงมีนาคม ถึงเมษายน มี ๓๐ วันต่อรอบ
ช่วงเมษายน ถึงพฤษภาคม มี ๒๙ วันต่อรอบ



จะเห็นว่า รอบเดือนของคนนี้ มาค่อนข้างสม่ำเสมอ คือ ๒๙ หรือ ๓๐ วัน ดังนั้นจึงสามารถที่จะนับวันปลอดภัยได้

สิ่งที่จำเป็นต้องรู้

๑. ในช่วงระหว่างรอบเดือน เราจะแบ่งออกเป็นสองช่วง คือ ช่วงก่อนไข่ตกกับช่วงหลังไข่ตก ช่วงหลังไข่ตกจะมีระยะแน่นอนคือประมาณ ๑๔ วัน ส่วนช่วงก่อนไข่ตกระยะเวลาจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ด้วยเหตุนี้ที่ทำให้แต่ละคนมีวันรอบเดือนไม่เท่ากัน
๒. เมื่อไรก็ตามที่มีไข่ตก ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ อีก ๑๔ วันรอบเดือนก็จะมา

ที่นี้คุณคงพอคำนวณวันไข่ตกได้แล้วใช่ไหมครับ เดือนมกราคม ไข่ตกวันที่ ๒๘ มกราคม ไข่ใหม่ครับ (นับถอยหลังจากวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ มา ๑๔ วัน) เดือนกุมภาพันธ์ ไข่ตกวันที่ ๒๘ ไข่ใหม่ครับ (นับถอยหลังจาก ๑๓ มีนาคม มา ๑๔ วัน กุมภาพันธ์ มี ๒๙ วัน)

ดังนั้นถ้าคุณนับวันปลอดภัย ๗ หน้า ๗ หลัง วันปลอดภัยคือ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ มกราคม และ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ กุมภาพันธ์

ไต่ตกวันที่ ๒๘ มกราคม มีชีวิตถึง ๒๙ มกราคม อสุจิมีชีวิต ๒ วัน ๒๖ - ๒๗ มกราคม

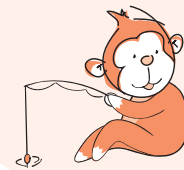
ดังนั้นวันไม่ปลอดภัยจริงๆ คือ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ มกราคมเท่านั้น ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ ๒๑ ๒๒ หรือ ๒๓ มกราคม ซึ่งเลย ๗ วันแรกไปแล้ว ก็ยังปลอดภัยหรือมีเพศสัมพันธ์ ตอนต้นเดือน กุมภาพันธ์ เช่นวันที่ ๑-๒-๓ กุมภาพันธ์ ซึ่งยังไม่ถึง ๗ วันก่อน ก็ไม่ต้องใช้ไหมครับ

(ย้ำอีกครั้งว่ากำลังพูดถึงคนที่มีรอบเดือนมาตรงแน่นอน เช่น ๒๘ วันมาครั้งทุกเดือน หรือ ๒๙ วันมาครั้งทุกเดือน หรือ ๓๐ วันมาครั้งทุกเดือน)

- กรณีถ้ารอบเดือนคุณมาสั้น เช่น ๒๑ วันมาครั้ง จะเป็นอย่างไร ในกรณีที่รอบเดือนสั้นแค่ ๒๑ วัน

๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ มกราคม ๒๕๔๓ มีรอบเดือน

๔ ๕ ๖ ๗ ๘ กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (๒๑ วันก็มาแล้ว)



ถ้าเป็นกรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย ๗ หน้า ๗ หลัง

วันปลอดภัยคือ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ มกราคม ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ มกราคม และ ๑ ๒ ๓ กุมภาพันธ์ วันไต่ตกคือ ๒๑ มีนาคม (นับถอยหลังมา ๑๔ วัน) จะเห็นว่า ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ ๒๐ มกราคม เชื้ออสุจียังมีฤทธิ์ที่จะสืบพันธุ์ได้ถึงวันที่ ๒๑

ดังนั้น ๗ วันแรกที่ว่าปลอดภัยจึงไม่จริงซะแล้ว ถ้าวันรอบเดือนคุณสั้น !!!

- แล้วถ้ารอบเดือน ๒๕ วัน มาครั้งละ (ยาวขึ้นอีกหน่อย) ก็แปลว่า

๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ มกราคม ๒๕๔๓ มีรอบเดือน

๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (ครบ ๒๕ วันก็มาแล้ว)

วันไต่ตกคือ ๒๕ มีนาคม (นับถอยหลังมา ๑๔ วัน)

ถ้าเป็นกรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย ๗ หน้า ๗ หลัง วันปลอดภัยคือ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ มกราคม และ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ กุมภาพันธ์ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ ๒๑ หรือ ๒๒ ซึ่งเลย ๗ วันแรกไปแล้วก็ยังสบายใจได้ (แต่ก็เฉียดฉิว)

- แล้วถ้ารอบเดือนมายาวๆ เช่น ๓๔ วันมาครั้งล่ะ (ต้อง ๓๔ วันมาครั้ง ทุกๆ เดือนนะครับ) ก็แปลว่า

๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ มกราคม ๒๕๔๓ มีรอบเดือน

๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (ครบ ๓๔ วันจึงจะมีประจำเดือน)

วันไข่ตกคือ ๓ กุมภาพันธ์ (นับถอยหลังมา ๑๔ วัน)

กรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย ๗ หน้า ๗ หลัง วันปลอดภัยคือ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ มกราคมและ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ กุมภาพันธ์ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ หลังวันที่ ๒๐ มกราคม ไปอีกหลายวันจนสิ้นเดือนมกราคม ก็ยังสบายใจได้

เห็นไหมครับ ว่าถ้ารอบเดือนคุณยิ่งยาว ระยะปลอดภัย ๗ วันแรก ก็จะยาวออกไปได้อีกหลายวัน แต่ถ้ารอบเดือนคุณสั้น ยิ่งสั้นก็ยิ่งไม่ปลอดภัย ใน ๗ วันแรก แล้วถ้าคุณไปนับ ๗ วันหลังหมดประจำเดือน อะไรจะเกิดขึ้น พอนี้บอกนะครับ

- แล้วถ้ารอบเดือนคุณมาสะเปะสะปะล่ะ เดี่ยวมาช้าเดี๋ยวมาเร็ว เอาแน่นอนไม่ได้ จะทำยังไงดี

ถ้ารอบเดือนของคุณมาสะเปะสะปะ ก็แปลว่า การตกไข่ของคุณเอาแน่นอนไม่ได้ คุณไม่สามารถกะวันตกไข่ได้เลย จะมานับวันแบบข้างต้นไม่ได้ คุณต้องใช้สูตรนี้หาช่วงไม่ปลอดภัย (Unsafe period) ครับ (ช่วงอันตราย)

First fertile (unsafe) day = Shortest cycle - ๑๘ (= วันแรกที่เริ่มไม่ปลอดภัย)

Last fertile (unsafe) day = Longest cycle - ๑๑ (= วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัย)

แล้ว Shortest day กับ Longest day คืออะไร

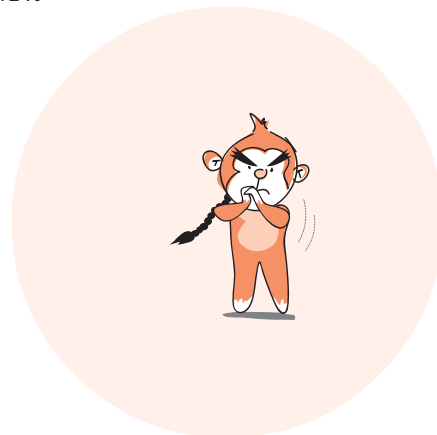
คือ วันของรอบเดือนที่สั้นที่สุดและยาวที่สุดใน ๑๒ รอบสุดท้าย ๑๒ รอบมาจากไหน ก็มาจากที่คุณได้บันทึกวันรอบเดือนไว้ย้อนหลัง ดังนั้นสิ่งที่คุณต้องทำ คือ บันทึกการรอบเดือน ๑๒ เดือน เป็นอย่างน้อยเพื่อมาคำนวณ ยกตัวอย่างเช่น

วันที่เริ่มมีรอบเดือน

- ๑ มกราคม ๒๕๔๓
- ๑ กุมภาพันธ์
- ๒๙ กุมภาพันธ์
- ๒๘ มีนาคม
- ๒๗ เมษายน
- ๒๖ พฤษภาคม
- ๒๒ มิถุนายน
- ๑๙ กรกฎาคม
- ๑๕ สิงหาคม
- ๑๒ กันยายน
- ๑๐ ตุลาคม
- ๘ พฤศจิกายน
- ๕ ธันวาคม

ระยะรอบเดือน

-
- ๓๑
- ๒๘
- ๒๘
- ๓๐
- ๒๙
- ๒๗
- ๒๗
- ๒๗
- ๒๗
- ๒๗
- ๒๙
- ๒๗



รอบเดือนที่สั้นที่สุด = ๒๗ วัน : รอบเดือนที่ยาวที่สุด = ๓๑ วัน

First fertile day = ๒๗ - ๑๘ = ๙ th (วันที่ ๙ นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา)

Last fertile day = ๓๑ - ๑๑ = ๒๐ th (วันที่ ๒๐ นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา)

โปรดดูปฏิทินเดือนธันวาคม ๒๕๔๓

๕ = First mens day วันแรกที่รอบเดือนมา

๑๓ = First fertile day (๙ th ๙ วัน นับจากวันที่ ๕)

๒๔ = Last fertile day (๒๐ th ๒๐ วันนับจากวันที่ ๕)

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
	๑	๒	๓	๔	๕	๖
๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓
๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐
๒๑	๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗
๒๘	๒๙	๓๐	๓๑			

ดังนั้นวันไม่ปลอดภัย (Fertile or unsafe period) คือ ๙ th - ๒๐ th cycle day ซึ่งก็คือวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๔ ธันวาคม วันอันตราย การบันทึกรอบเดือน ๑๒ เดือนนี้ต้องเป็น ๑๒ เดือนสุดท้ายเสมอ ดังนั้น พอขึ้นเดือนมกราคม ๒๕๔๔ คุณก็ต้องตัดของมกราคม ๒๕๔๓ ออก เอาเดือนมกราคม ๒๕๔๔ มาเป็นเดือนสุดท้าย รวมแล้วก็ยังเป็น ๑๒ เดือนเหมือนเดิม แล้วเอามาคำนวณตามสูตร ดังนั้นถ้าคุณจะใช้สูตรนี้ คุณต้องมีการจดบันทึกรอบเดือนไว้ก่อนแล้ว แล้วจะมีหญิงไทยสักกี่คนที่ได้บันทึกไว้ คุณจึงต้องเตรียมไว้อีก ๑ ปี จึงจะใช้ได้

แล้วสูตรนี้มาจากไหน

ถ้าอย่างนั้นสิ่งที่คุณต้องรู้เพิ่มเติม ก็คือ

๑. ไข่เมื่อตกออกมาแล้ว ความสามารถที่จะปฏิสนธิ มีระยะเวลาประมาณ ๒๔ ชั่วโมง
๒. เซ็่อสุจิเมื่อปล่อยออกมาแล้ว ความสามารถที่จะปฏิสนธิ มีระยะเวลาประมาณ ๔๘ ชั่วโมง
๓. วันที่ไข่ตกอาจคลาดเคลื่อนได้ ก่อนหรือหลัง ๒ วัน (บวกลบสองวัน)

สรุปวันไม่ปลอดภัย หรือวันมหากัย มี ๘ วัน

อสุจิมียอายุ ๒ วัน	เผื่อตกก่อน ๒ วัน	วันไข่ตก	เผื่อตกช้าไป ๒ วัน	
๒ วัน	๒ วัน	๑ วัน	๒ วัน	๑ วัน ที่ไข่ยังผสมได้

หรือถ้าจะเขียนเป็นตัวเลข วันนับถอยหลังจากก่อนที่รอบเดือนจะมาครั้งต่อไป

วันก่อนรอบเดือน	๑๘ ๑๗	๑๖ ๑๕ ๑๔ ๑๓ ๑๒	๑๑
ครั้งต่อไปจะมา	sperm survival	ovulation can occur	oval survival

ดังนั้นวันอันตราย หรือ Fertile period จึงอยู่ระหว่าง ๑๘-๑๑ วัน ก่อนวันแรกของรอบเดือนครั้งต่อไป จากหลักการนี้จะเห็นว่า ระยะไม่ปลอดภัย (Fertile period) ในรอบประจำเดือนที่สั้นและไม่ตรงกัน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง Fertile period ในสตรีที่มีรอบประจำเดือนสั้นที่สุด ๒๖ วัน และยาวที่สุด ๓๐ วัน

mens cycle

๒๖

๓๐

first fertile day

๒๖-๑๘ = ๘

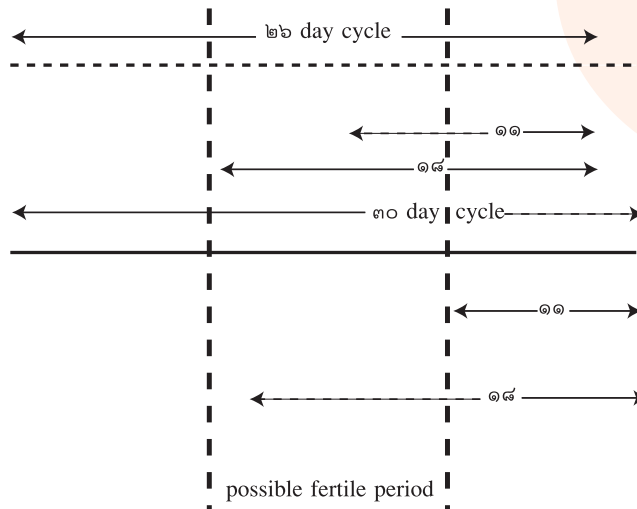
๓๐-๑๘ = ๑๒

last fertile day

๒๖-๑๑ = ๑๕

๓๐-๑๑ = ๑๙

ในรอบประจำเดือนสั้น จะถึงช่วงไม่ปลอดภัย (Fertile period) ก่อนรอบประจำเดือนยาว



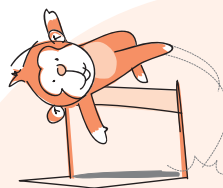
เราไม่สามารถบอกได้ว่า ในเดือนต่อไปรอบประจำเดือนจะสั้นหรือยาว Possible fertile period หรือวันมหาภัย จึงต้องคิดดังนี้

First fertile day = shortest cycle - 16

Lasts fertile day = longest cycle - 11



ไขตกวันไหน รู้ใหม่เอ๋ย



เรามีหลายวิธีที่จะรู้วันไขตกแน่นอน
วัดอุณหภูมิวันไขตก
ตรวจฮอร์โมน LH

วัดอุณหภูมิวันไขตก การหาวันไขตก โดยการวัดอุณหภูมิ (Basal body temperature หรือ BBT) จะต้องใช้ Women's thermometer (มีขายพร้อมแผ่นจดบันทึก ตามร้านขายยาใหญ่ๆ ราคา ราว ๑๐๐-๒๐๐ บาท) ให้วัดตอนตื่นนอนทุกเช้าก่อนลุกจากเตียง โดยอมไว้ใต้ลิ้น ๕ นาที บางแห่งนิยมวัดทางช่องคลอด แต่ไม่สะดวกในทางปฏิบัติ และผลก็ไม่แตกต่างกันนัก จะวัดทางใดก็ได้ แต่จะต้องใช้ทางเดียวเสมอ และเมื่อใช้แล้วจะต้องล้างทำความสะอาด สลัดปรอทเพื่อพร้อมใช้ในครั้งต่อไปเสมอ ถ้ามีเหตุพิเศษเช่น มีไข้ ไม่สบาย จะต้องบันทึกหมายเหตุไว้ด้วย

อุณหภูมิจะต่ำในช่วงก่อนไขตก (ผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจน) และอุณหภูมิจะสูงขึ้น ในช่วงหลังไขตก (ผลจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน) ก่อนที่อุณหภูมิที่ต่ำในช่วงแรกจะเปลี่ยนเป็นระดับสูงขึ้นไปนั้น จะมีช่วงหนึ่งที่มันตกต่ำลงไปอีก (Drop) ประมาณ ๒๔-๔๘ ชั่วโมง (แต่บางรายอาจไม่พบ เพราะเราวัดเพียงวันละครั้งเท่านั้น) และไขจะตกก่อนที่อุณหภูมิ drop หรือระหว่างอุณหภูมิเปลี่ยนจากต่ำไปสูง

ตรวจฮอร์โมน LH ปัจจุบันมีแผ่นตรวจหาฮอร์โมน LH ขาย ซึ่งคุณสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาใหญ่ๆ ถ้าตรวจแล้วให้ผลบวก ก็แปลว่า อีก ๓๖ ชั่วโมงจะมีไขตก

สรุป

การนับวันปลอดภัย ถ้าคุณจะใช้จริงๆ ก็ใช้ได้ แต่ต้องใช้อย่างจริงจัง ใช้ร่วมกับการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่นถุงยางอนามัย และที่สำคัญแต่ละรอบเดือนคุณต้องมาแบบ “แน่นอน” เท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

รุ่งโรจน์ ตรีนิติ. เจ็ดหน้า เจ็ดหลัง เจ็บมาเยอะแล้ว. ๒๕๔๗. จาก http://www.elib-online.com/doctors/lady_mensuation01.html.



แผนการเรียนรู้ที่ ๘

ฉันคิดว่า...

สาระสำคัญ

ในการใช้ชีวิตรวมกลุ่ม แต่ละคนต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความสนใจและความต้องการของกันและกัน บางคนอาจไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น ขณะที่บางคนไม่กล้าหรือไม่มั่นใจที่จะทำตามความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเอง การฝึกแสดงความคิดเห็นและการยืนยันความต้องการของตัวเองในสถานการณ์ต่างๆ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้โดยยังสามารถคงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อมๆ กับการรับฟัง และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

จุดประสงค์

๑. บอกความแตกต่างของวิธีการตอบสนองของบุคคลแต่ละแบบ
๒. สามารถเลือกใช้คำพูดบอกความต้องการได้อย่างสุภาพและหนักแน่น
๓. บอกวิธีพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้
๔. สาธิตการรับฟังที่แสดงถึงการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม (มีสถานการณ์ต่างๆ ๑๕ ตัวอย่าง) ให้ตัดแผ่นกิจกรรมเป็นข้อๆ ให้เท่าจำนวนผู้เรียน ใส่ซองเตรียมไว้
๒. ใบความรู้

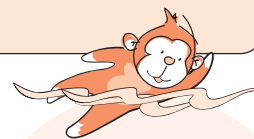
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรม “ฉันคิดว่า...” ว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้ถึงวิธีการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง สามารถทำตามความคิดได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
๒. แจกซองให้ผู้เรียนหยิบกระดาษที่อยู่ในซองคนละ ๑ ซีน แล้วให้แต่ละคนเขียนคำตอบของตัวเองว่าถ้าต้องอยู่ในเหตุการณ์เช่นนั้น
 - จะรู้สึกอย่างไร
 - จะทำอย่างไร
 - เพราะเหตุใดจึงเลือกที่จะทำเช่นนั้น
๓. ปล่อยให้เวลาผู้เรียนในการตอบคำถาม ๕ นาที จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ในเหตุการณ์จริงๆ คิดว่าเราจะสามารถบอกคนอื่นตามที่เราเขียนได้ทุกครั้งหรือไม่ เพราะอะไร (สุ่มถามผู้เรียน ๓-๔ คน)
๔. อธิบายผู้เรียนถึงวิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ว่าขึ้นอยู่กับสไตล์ของแต่ละคนซึ่งอาจแบ่งได้เป็น ๓ แบบหลักๆ คือ
 - ก) สนใจความต้องการตัวเองเป็นหลัก
 - ข) อะไรก็ได้ตามใจคนอื่น
 - ค) พยายามตอบสนองความต้องการทั้งของตัวเองและผู้อื่น
๕. ชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า วิธีตอบสนองแต่ละแบบมีผลต่อความรู้สึกและสัมพันธ์ภาพของคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยอย่างไร
๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบความรู้ และแนะนำวิธีแสดงความคิดความต้องการด้วยรูปประโยค “ฉันคิดว่า...” ตามใบความรู้ (๕ นาที)
๗. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕-๗ คน ให้แต่ละคนนำเหตุการณ์ที่ได้ในตอนแรกเล่าให้เพื่อนฟังว่าตัวเองเขียนคำตอบว่าอะไร จากนั้นให้กลุ่มระดมความคิดว่าในเหตุการณ์เหล่านั้นควรทำอย่างไรจึงจะเป็นการยืนยันความต้องการที่ได้ผลและขณะเดียวกันก็เคารพความต้องการและทางเลือกของผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง
๘. ให้ตัวแทนนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที
๙. ชวนอภิปรายในกลุ่มใหญ่โดยใช้คำถามชวนคิด (๑๐ นาที)



คำถามชวนคิด

- การไม่สามารถ (หรือไม่กล้า หรือไม่ต้องการ) บอกให้คนอื่นรู้ว่าความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของเราคืออะไร มีผลกับความรู้สึกนึกคิดของเราเองอย่างไร
- เกิดอะไรขึ้นกับเราบ้างเมื่อเราเป็นฝ่ายยอมเสมอ
- การเลียดูในวัฒนธรรมไทยส่งเสริมให้เราวิธีการตอบสนองแบบใด
- วิธีการตอบสนองทั้งสามแบบนี้ แต่ละแบบมีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง
- คตินิยมความสัมพันธ์ของไทยบางอย่าง เช่น เดินตามผู้ใหญ่หมาไม่กัด หรือผู้ชายเปรียบเป็นช้างเท้าหน้า ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลัง ฯลฯ มีผลต่อพฤติกรรมการยืนยันความต้องการอย่างไร (ระหว่างเด็กกับผู้อาวุโสกว่า หรือระหว่างเพื่อน/แฟน)
- ถ้าเราต้องการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง อะไรคือจุดเริ่มต้นที่สำคัญ อะไรเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนให้เราารู้สึกมั่นใจมากขึ้น
- เราจะรู้จักตัวเองได้อย่างไรว่าเรามีสไตล์แบบไหน โดยไม่คิดเข้าข้างตัวเอง



๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- มนุษย์ต้องการสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดความพึงพอใจของทั้งสองฝ่ายขึ้นอยู่กับความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละฝ่ายที่ต่างมีการรับฟังและตอบสนองอย่างเท่าเทียมกัน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นในการพัฒนาการสื่อสารกับผู้อื่นที่จะช่วยให้สามารถแสดงออกและยืนยันความต้องการของตัวเองโดยที่ให้ความสำคัญกับการเคารพและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
- วัฒนธรรมและการเลียดูของครอบครัวมีผลกับพฤติกรรม แต่ละคนประเมินความเหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างกันตามพื้นฐานที่ได้รับการอบรมมา เช่น วัฒนธรรมตะวันตกให้ความสำคัญกับความเป็นปัจเจกบุคคล ขณะที่ทางตะวันออกถือว่าการรวมกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นความเหมาะสมของการแสดงออกในแต่ละสังคมจึงแตกต่างกัน แต่เรื่องที่นับว่าเป็นพื้นฐานในทุกสังคมร่วมกันคือ ความเท่าเทียมกันของบุคคลในสิทธิทางร่างกาย การแสดงความคิดเห็นและการแสดงออก

- การไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ จะทำให้ฮึดอัด โกรธและสูญเสียความมั่นใจ แต่การทำตามความต้องการของตัวเองเสมอ แม้จะบรรลุความต้องการแต่ก็อาจสร้างความขุ่นเคืองหรือความไม่พอใจให้ผู้อื่นด้วย
- บุคลิก ๓ แบบ ในการกล้าแสดงความคิดเห็น ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของตัวเอง
 ๑. แบบที่หนึ่ง ฉันจะเอาแบบนี้ ฉันไม่สนใจว่าเธออยากเลือกแบบไหน (Aggressive) ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น กล้าแสดงออก กล้าทำเพื่อให้ได้ตามที่ต้องการ
 ๒. แบบที่สอง ฉันรู้เธออยากได้อะไร และฉันเลือกได้ว่าฉันจะทำอะไร (Assertive) ยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง
 ๓. แบบที่สาม สำหรับฉันอะไรก็ได้ (Passive) มักคล้อยตามผู้อื่น ไม่ค่อยกล้าแสดงความต้องการและความรู้สึกของตัวเองโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น ปฏิเสธไม่เป็น
- การเป็นตัวของตัวเองเริ่มต้นที่
 - ☑ ข้อสัต์ย์ต่อความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง ถามตัวเองว่าในเหตุการณ์นี้เรารู้สึกอย่างไร อยากทำอะไร
 - ☑ ตระหนักว่าความรู้สึกน้อยใจ โกรธ รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ เหล่านี้ เป็นความรับผิดชอบของเรามากกว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้อื่น เพราะอันที่จริงเราเลือกการตอบสนองทางจิตใจของเราต่อเงื่อนไขต่าง ๆ ได้มากกว่าการไปบังคับควบคุมสิ่งอื่นๆ หรือบุคคลอื่น เรามักลืมไปว่าเราเองเป็นผู้เลือกที่จะให้ความโกรธ ความเสียใจเกิดขึ้นภายในใจ และเรามักคิดกล่าวโทษคนอื่นว่าเป็นผู้ก่อเหตุอยู่เสมอ แทนที่จะมองเห็นว่าตัวเองต่างหากที่เลือกเป็นอย่างนี้ ดังนั้นเราจึงควรเปลี่ยนแปลงแบบแผนการเลือกตอบสนองของตัวเองมากกว่าการไปพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น
 - ☑ เริ่มจากเรื่องเล็กๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นวางแผนว่าเราจะบอกยืนยันความต้องการของเราอย่างไร และลงมือทำ
 - ☑ คาดและเตรียมใจไว้ล่วงหน้าถึงปฏิกิริยาโต้ตอบ เราไม่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ด้วยคำพูดประโยคเดียว และการทำให้ผู้อื่นยอมรับก็เช่นเดียวกัน การยอมถอยกลับไปเป็นคนเดิมย่อมง่ายกว่าแต่นั้นก็หมายความว่าเราต้องรับบท “ยอมทน” คอยเก็บงำความรู้สึกผิดหวัง ความไม่พอใจเอาไว้โดยลำพัง

- การบอกยืนยันความต้องการของเราให้ใช้การบอกเล่าถึงตัวเองด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึก..” ไม่ควรใช้รูปประโยคต่อว่า “เธอทำให้ฉัน.....” เพราะจะนำไปสู่การโต้เถียง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้เรียนอาจพาดพิงถึงพฤติกรรมของเพื่อนในห้อง นำมาล้อเล่นในระหว่างพูดคุยในกลุ่มย่อย ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ว่า แต่ละคนถูกเลี้ยงดูมาต่างกัน แต่กิจกรรมวันนี้จะช่วยให้เรารู้จักว่าเราควรจะติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนๆ อย่างไรให้เกิดความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

ในสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับอาวุโส ผู้เรียนอาจมีประเด็นข้องใจว่าใช้กับเพื่อนได้แต่ไม่แน่ใจในการใช้กับผู้ใหญ่ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ว่าเราไม่อาจเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ ผู้ใหญ่มักทำด้วยความปรารถนาดีและต้องการปกป้องอันตรายจึงสวมบทบาทการเป็นผู้บอกให้เด็กทำตามโดยไม่ได้แย้ง แต่การชี้แจงด้วยท่าทีนุ่มนวล เข้าใจความตั้งใจดีของผู้ใหญ่ก็จะช่วยให้เกิดการรับฟังได้

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ให้นักเรียนบอกสิ่งที่นักเรียนต้องการปรับปรุงตนเอง ที่คิดว่าจะทำให้นักเรียนรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนได้ดีขึ้น



แผ่นกิจกรรม :

การบอกความต้องการและการต่อรอง



๑. เพื่อนขอให้เราอยู่รอพบอาจารย์ด้วยกันหลังเลิกเรียน แต่เราอาจจะพลาดรถเที่ยวแรกที่
จะกลับบ้าน ทำให้กลับบ้านช้ากว่าเดิม
๒. เพื่อนนัดกันไปเที่ยวห้างหลังเลิกเรียนแล้วชวนอยู่กินข้าวต่อจนค่ำ แต่บ้านเราอยู่ไกล
อยากรีบกลับบ้านก่อน
๓. ขณะที่กำลังเล่าเรื่องที่ทะเลาะกับแม่ให้เพื่อนฟัง มีเพื่อนคนหนึ่งพูดแทรกขึ้นมาชวนคุยไป
เรื่องอื่น
๔. ขณะที่กำลังรีบทำการบ้านเพื่อส่งให้ทันเวลา เพื่อนมาแฉและเล่นกันเสียงดังอยู่ข้างๆ
ทำให้เราทำได้ช้าลงจะทำอย่างไร
๕. ครูให้จับคู่ทำงานด้วยกัน เพื่อนไม่ยอมช่วยทำอ้างว่าไม่ว่าง บอกให้เราทำไปเลย
๖. เพื่อนโทรศัพท์มาหาตอนที่กำลังดูหนังและมีที่ท่าว่าจะคุยนาน ถ้าเราอยากดูหนังเรื่องนี้
มากจะทำอย่างไร
๗. ขณะยืนรอซื้ออาหารมีคนมาตัดหน้าสั่งอาหารบอกให้แม่ค้าทำให้เขาก่อน จะทำอย่างไร
๘. เพื่อนชอบขอยืมโทรศัพท์มือถือและโทรนาน จนบางครั้งต้องเติมเงินบ่อยๆ วันนี้เพื่อน
มาขอยืมอีก
๙. แฟนชอบขอให้ช่วยทำรายงานให้ แล้วไปบอกคนอื่นว่ามีแฟนดีแสนสบายไม่ต้องทำอะไร
เอง วันนี้แฟนมาขอให้ช่วยทำรายงานให้อีก
๑๐. แฟนมีกิ๊กและบอกว่าเป็นสิทธิของเขาที่จะทำได้ แต่เราไม่พอใจ
๑๑. สั่งถ้วยเตี๋ยราดหน้า แต่แม่ค้าเอาผัดไทยมาให้ จะทำอย่างไร
๑๒. เพื่อนชอบมาช้าหรือไม่มาเลยทั้งที่นัดกันแน่นอนแล้ว ครั้งนี้ก็เหมือนกันพอโทรตาม
หลังจากรออยู่นานเพื่อนบอกว่าไม่มาแล้ว
๑๓. เพื่อนในกลุ่มชอบเปลี่ยนแผนโดยไม่ค่อยถามความเห็นของเรา คราวนี้นัดไปดูหนังที่
เราก็ออยากดูแต่พอไปถึงพบว่ากำลังเตรียมเล่นโบว์ลิ่งซึ่งเราไม่อยากจะเล่น
๑๔. เมื่อความเห็นของเราไม่ตรงกับเพื่อน เราไม่ค่อยอยากขัดคอเพราะมักถูกว่า ว่าความคิด
ไม่เข้าท่า
๑๕. เพื่อนชอบทำให้เราเสียใจด้วยคำพูดที่เราไม่ชอบ เช่น ล้อว่าแต่งตัวเซย หน้าไร้ปัญญา
เราไม่ชอบเลยแต่ก็ได้แต่หัวเราะตามเพื่อนไป

ใบความรู้ “ฉันคิดว่า”

ใช้ประโยค “ฉันคิดว่า”

1. เมื่อต้องการบอกความต้องการหรือเปิดเผยความรู้สึก
2. เมื่อรู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจในการกระทำของคนอื่น

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + บอกผลกระทบ + ระบุความต้องการ

“ที่แก้วชวนให้อยู่เป็นเพื่อนรออจารย์ ก็ไม่ยอกถึงบ้านค้ำ เตี่ยวแม่จะว่า ก็เลยจะกลับก่อน”
“ที่ล้อเรื่องเสื่อ แก้วรู้สึกรำคาญ ไม่ยอกได้ยินคำพูดแบบนี้อีก”
“เวลาข้าพูดแล้วพวกแกไม่สนใจฟัง ข้ารู้สึกแย่ ให้ข้าพูดจนจบก่อนได้ไหม”
“ก็เข้าใจว่ากล้วยรู้สึกน้อยใจเวลาที่ไม่มีคนอยู่รออ...(กล้วยหงุดหงิด มาบ่นว่าเพื่อนๆ ใจร้าย ทั้งเพื่อนไม่ยอมรอกัน)”

ข้อแตกต่างระหว่าง “ฉันคิดว่า...” กับ “เธอทำให้...”

1. ประโยค “เธอทำให้...” เป็นการกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง และไม่ได้แสดงถึงความรับผิดชอบ ต่ออารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง



เธอควร/ไม่ควรพูด.....
เธอย่ามาทำให้.....
เป็นเพราะเธอทำ.....
เธอไม่คิดหรือว่า.....
เธอผิดที่.....



๒. การพูดถึงตัวเองเป็นการบอกเล่าให้คนอื่นรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น บอกความต้องการที่เรามี บอกความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการรับฟัง การใช้คำพูด “ฉันคิดว่า” เปิดโอกาสให้เพื่อนสามารถบอกได้ในทำนองเดียวกันว่าเขาารู้สึกอย่างไรและไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกันในเหตุการณ์เดียวกัน



ตามความคิดของฉัน.....
ฉันอยากให้.....
ฉันรู้สึกว่.....
ฉันคิดว่า.....
ที่ฉันคิดก็คือ.....



๓. ภาษาท่าทางเป็นส่วนหนึ่งของการบอกเล่า ควรบอกความรู้สึกด้วยน้ำเสียงธรรมดาแทนการแสดงออกด้วยอารมณ์เช่นเคือง ควรพูดให้ชัดเจน สบตาผู้ฟัง และพร้อมที่จะตั้งใจฟังอีกฝ่ายหนึ่ง



แผนการเรียนรู้ที่ ๙

อารมณ์ปี

สาระสำคัญ

อารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศเกิดขึ้นกับหญิงชายตามธรรมชาติ เกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การมองเห็น ได้ยิน การสัมผัส หรือเกิดจากสิ่งเร้าภายในคือ จินตนาการ วัยรุ่นควรเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการทางเพศของตนเองและรู้วิธีการจัดการทางออกที่เหมาะสม โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

จุดประสงค์

๑. บอกอาการเมื่อเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศว่าเป็นอย่างไรเมื่อได้เห็นภาพที่กระตุ้นความรู้สึก
๒. บอกวิธีจัดการที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้น
๓. ตระหนักว่า การช่วยตัวเองเป็นทางเลือกในการจัดการความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย

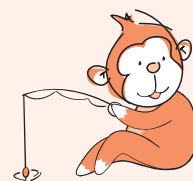
อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่แบ่งครึ่ง จำนวนเท่าผู้เรียน
๒. กล่องทิปใส่กระดาษคำตอบสองกล่อง
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่า เป็นการเรียนรู้เพื่อเท่าทันและจัดการความต้องการทางเพศ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเข้าสู่บทเรียนด้วยการถามผู้เรียนว่า
 - ในแต่ละวัน เราเห็นภาพโป๊จากที่ใดบ้าง
 - ภาพที่ “โป๊” ในความรู้สึกของแต่ละคนเป็นอย่างไร
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบที่ได้บนกระดาน และชี้ให้เห็นว่า “ภาพโป๊” เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในสังคม และความคิดเห็นที่มีต่อภาพโป๊ก็แตกต่างกันไป รวมทั้งแบบใดจึงถือว่าโป๊ด้วย (อาจหยิบคำตอบที่ได้รับจากผู้เรียนมาชี้ให้เห็นความหลากหลาย)
๔. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเอสี่ให้ทุกคนเขียนคำตอบลงในกระดาษ โดยให้บรรยายว่า
 - เมื่อเราดูภาพโป๊ หรือสื่อโป๊ เราเกิดอาการอย่างไรบ้าง
๕. ใช้เวลา ๓ นาที เมื่อหมดเวลา ทุกคนพับกระดาษคำตอบ และหย่อนใส่ในกล่องที่เตรียมไว้ แบ่งเป็นกล่องหญิงและกล่องชาย
๖. เมื่อทุกคนหย่อนคำตอบลงในกล่องหมดแล้ว ให้ฝ่ายหญิงเลือกหยิบกระดาษคำตอบจากกล่องชาย และฝ่ายชายหยิบกระดาษคำตอบจากกล่องหญิง เมื่อทุกคนหยิบได้แล้ว ให้แต่ละคนอ่านคำตอบในกระดาษที่ตัวเองหยิบได้ให้ทุกคนฟัง
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้เรียนหญิง ๒ กลุ่ม ชาย ๒ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็น เขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต
 - อารมณ์เพศ (ของหญิงสำหรับกลุ่มหญิง และของชายสำหรับกลุ่มชาย) เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง
 - เมื่อมีความต้องการทางเพศ จะสังเกตได้อย่างไร
 - บอกวิธีจัดการอารมณ์ทางเพศ
๘. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ ๒ นาที
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคิดชวนคุยหลังจากการนำเสนอของทุกกลุ่ม



คำถามชวนคิด

- ภาพที่ให้ความรู้สึก “โป๊” ของแต่ละคนเหมือนหรือต่างกัน อย่างไร
- ทำไมเราถึงเกิดอารมณ์ทางเพศเมื่อเห็นภาพ “โป๊”
- ผู้หญิง ผู้ชาย มีการแสดงออกในเรื่องอารมณ์ทางเพศเหมือนหรือต่างกัน อย่างไร
- วิธีจัดการกับอารมณ์ทางเพศของหญิงกับชายเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- มีวิธีใดบ้างที่แต่ละกลุ่มเสนอมา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- เราอยู่ในสังคมที่นำภาพ/หนังโป๊มาเป็นจุดขาย สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการกระตุ้นอารมณ์เพศ เราศึกษาเรื่องนี้เพื่อสามารถจัดการกับสิ่งเร้าเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการเกิดอารมณ์ของมนุษย์เป็นกลไกการตอบสนองต่อสิ่งเร้าตามธรรมชาติ เช่น อยากรู้อาหารเมื่อได้กลิ่น ฯลฯ อารมณ์เพศก็เช่นเดียวกัน แต่เรื่องนี้สังคมไม่ได้เปิดให้เป็นเรื่องที่คุยกันโดยทั่วไป ทำให้เราขาดข้อมูลที่รอบด้านในการดูแลตัวเอง
- อารมณ์ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทั้งเพศหญิง เพศชาย แต่ละบุคคลมีระดับความต้องการทางเพศไม่เท่ากัน และแต่ละคนก็มีสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศต่างกัน เช่น บางคนชอบดูหน้าอกใหญ่ บางคนชอบดูหน้าอก เอวหรือสะโพก มีกล้ามเนื้อ ผิวคล้ำ หน้าตึง ขาวสะอาด เป็นต้น
- ทั้งหญิงชายสามารถใช้จินตนาการต่อเติมจากสิ่งเร้าไปสู่ความต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์ จนเกิดปฏิกิริยาทางกาย เช่น ใจเต้นแรง หน้าแดง ร้อนวูบวาบ บริเวณท้องน้อย ชนลุก เสียว อวัยวะเพศแข็งตัวในผู้ชาย หัวนมตั้ง มีน้ำหล่อลื่น บริเวณช่องคลอด เป็นต้น
- เมื่อแต่ละคนเกิดอารมณ์ทางเพศ มีวิธีการจัดการได้หลากหลาย เช่น หลีกเลี้ยงที่จะถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า หันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น หรือการช่วยตัวเอง (การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง)
- การช่วยตัวเอง หมายถึง การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายบริเวณที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี เช่น อวัยวะเพศ บวกกับจินตนาการ เป็นวิธีการระบายความต้องการทางเพศโดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ และไม่ทำให้เกิดผลกระทบอื่นๆ ตามมา

- หลายคนสงสัยและรู้สึกกังวลใจ เมื่อพูดถึงการช่วยตัวเอง เช่น ทำได้หรือไม่ ผิดปกติหรือไม่ ความถี่ในการช่วยตัวเอง ช่วยตัวเองแล้วจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายหรือไม่ (หยุดสูง อวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น คล้ำขึ้น) ฯลฯ ซึ่งเรื่องราวที่ได้ยินมาเหล่านั้นเป็นความเชื่อไม่ใช่ข้อเท็จจริง เพราะทางการแพทย์ยืนยันว่าการช่วยตัวเองไม่มีผลใดๆ ต่ออวัยวะเพศและร่างกายส่วนอื่น อาจทำให้อ่อนเพลียบ้างหากช่วยตัวเองวันละหลายๆ ครั้ง แต่ก็ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพ เมื่อได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
- การช่วยตัวเองเป็นทางเลือกในการจัดการอารมณ์ทางเพศสำหรับทั้งเพศชายและหญิง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำกติกาที่ตกลงกันไว้ และระวังท่าทีของตนที่จะไม่แสดงความเคอะเขินเมื่ออธิบายเรื่องอารมณ์ทางเพศและการช่วยตัวเอง เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยและกล้าแลกเปลี่ยนความเห็นกันได้โดยไม่รู้สึกว่าจะถูกล้อเลียนจากการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม การเปิดกว้างสำหรับการแสดงความคิดเห็น แต่ไม่บังคับ ช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงความคิดเห็น การเขียนเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาใช้ได้
- ทางเลือกของกิจกรรมนี้คือ การนำภาพไปที่วางขายอยู่ในท้องตลาด มาใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ แต่ทั้งนี้อาจมีผลกระทบต่อครู/โรงเรียน หากมีการนำไปพูดต่อโดยให้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ทำให้เกิดความไม่เข้าใจในจุดประสงค์ ดังนั้น วิธีการที่กิจกรรมนี้นำเสนอคือ ไม่ใช่สื่อเลย เพราะประเมินว่าผู้เรียนส่วนใหญ่ ล้วนแต่เคยดูมาก่อน อย่างไรก็ตาม ควรทำความเข้าใจกับผู้เรียนให้ชัดเจนว่าการนำไปเล่าต่อควรพูดให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน หลักการที่ควรชี้แจงกับผู้ที่เกี่ยวข้องคือ สื่อเหล่านี้มีทั่วไป จะเตรียมผู้เรียนอย่างไรให้รู้เท่าทันโดยหวังผลว่าจะช่วยให้เรียนรู้ว่าจะยับยั้งชั่งใจได้อย่างไรถ้าต้องอยู่ในเหตุการณ์ที่มีการกระตุ้นอารมณ์



การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ เมื่อเกิดอาการความต้องการทางเพศ ร่างกายจะแสดงอาการอย่างไร
 - ก. หน้าซีด ใจสั่น
 - ข. ขนลุก
 - ค. อาย เขิน
 - ง. อยู่นิ่งๆ ไม่ได้
- ☑ ถ้าเกิดความต้องการทางเพศขึ้นมา ระหว่างนั่งดูภาพยนตร์กับเพื่อนต่างเพศที่บ้าน ควรจะทำอย่างไร





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

ไขความรูเรื่องเอดส์

สาระสำคัญ

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อันอาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนผิดพลาดและก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

จุดประสงค์

๑. ระบุวิธีการติดต่อของเชื้อเอชไอวีได้
๒. สามารถใช้หลัก QQR ในการวิเคราะห์เพื่อประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. บัตรคำระดับความเสี่ยงจำนวน ๖ ชุด แต่ละชุดประกอบด้วย
 - บัตรระดับความเสี่ยง ๔ ใบ คือ เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อยมาก และไม่เสี่ยง
 - บัตรพฤติกรรมต่างๆ จำนวน ๖ ชุดๆ ละ ๑๓ ใบ



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



๒. กระจกฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระจกขาว

๓. เอกสารประกอบ ๑ หลักการ QQR (ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมเขียนลงบนแผ่นใสหรือกระจกฟลิปชาร์ตเพื่อใช้ประกอบการอธิบาย)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่าเป็นการทบทวนความเข้าใจในเรื่องเอดส์
๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม อธิบายว่าแต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำกลุ่มละ ๑ ชุด (๑๓ ใบ) และกระจกฟลิปชาร์ตที่ติดบัตรความเสี่ยงทั้ง ๔ ระดับไว้แล้ว

เสี่ยงมาก

เสี่ยงปานกลาง

เสี่ยงน้อยมาก

ไม่เสี่ยง

๓. ก่อนที่จะแจกบัตรคำ ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายการเล่นกิจกรรมก่อน ดังนี้
- ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาข้อความบนบัตร ๑๓ ใบที่ได้รับ ว่าหากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้มีเชื้อเอชไอวี จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีในระดับใด เช่น หากเราจูบปากกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี เราจะมีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีระดับใด
 - อธิบายความหมายของบัตรคำระดับความเสี่ยงแต่ละระดับ ดังนี้

เสี่ยงมาก	มีความเสี่ยงในระดับที่มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมากและคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอชไอวีจากความเสี่ยงนั้นๆ
เสี่ยงปานกลาง	มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีอยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก
เสี่ยงน้อยมาก	มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในทางเป็นจริง โอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีจากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลยและไม่ปรากฏ หรือมีกรณีน้อยมากๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอชไอวีจากช่องทางนั้นๆ
ไม่เสี่ยง	เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเลย

๔. จากนั้น แจกบัตรคำให้กลุ่มละ ๑ ชุด (๑๓ ใบ) และกระดาษฟลิปชาร์ทที่ติดบัตรความเสี่ยงทั้ง ๔ ระดับไว้แล้ว ย้ำว่าให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันพิจารณาและอภิปรายถึงเหตุผลว่าเพราะเหตุใดจึงคิดว่าแต่ละการกระทำหรือพฤติกรรมมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้นๆ ก่อนที่จะวางบัตรลงในช่องที่ทุกคนเห็นร่วมกัน ให้เวลาแต่ละกลุ่ม ๑๐ นาที
๕. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมนำบัตรคำที่เตรียมไว้อีก ๑ ชุดมาอธิบาย โดยอ่านบัตรคำที่ละใบและถามความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มว่า วางบัตรคำนั้นไว้ในความเสี่ยงระดับใด พร้อมขอเหตุผล จนครบทั้ง ๑๓ ใบ ในกรณีที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกัน ให้ติดบัตรคำในช่องระดับความเสี่ยงนั้น แต่ในกรณีที่แต่ละกลุ่มเห็นไม่ตรงกัน ให้ติดบัตรคำนั้นแยกไว้ต่างหาก
๖. เมื่อถามครบ ๑๓ ใบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายหลักการประเมินระดับความเสี่ยง QQR ให้กับผู้เรียน (เอกสารประกอบ ๑)



๗. หลังจากนั้น ให้ช่วยกันใช้หลักการ QQR เพื่ออธิบายบัตรคำแต่ละใบ โดยเริ่มจากใบที่ผู้เรียนทุกคนเห็นตรงกัน ส่วนบัตรคำที่เห็นไม่ตรงกัน ให้ผู้เรียนใช้หลักการ QQR ช่วยในการหาคำตอบร่วมกัน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยให้ความกระจ่างและให้ข้อมูลเพิ่มเติม
๘. เมื่อครบทั้ง ๑๓ บัตรคำ ถามผู้เรียนว่ามีคำถามเกี่ยวกับเรื่องการติดต่อของเชื้อเอชไอวีอื่นๆ อีกหรือไม่ หากมีให้กลุ่มช่วยกันใช้หลัก QQR ในการอธิบาย
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่าการติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร
(คนทั่วไปมักคิดว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่า เอชไอวีไม่ได้ติดต่อกันง่ายเลย ช่องทางการติดต่อมีเพียง ๓ ช่องทาง และยังเป็นต้องมียอดค์ประกอบอื่นๆ ดังที่ได้อธิบายในหลักการ QQR)
- คนส่วนใหญ่ที่ได้รับเชื้อไปแล้ว ส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใด
(โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี โดยเฉพาะในประเทศไทย คือการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน)
- นักเรียนคิดว่าคนส่วนใหญ่กังวลว่าตนเองจะติดเชื้อ จากการกระทำที่ไม่มีโอกาสทำให้ติดได้ (ในช่องไม่เสี่ยง หรือเสี่ยงน้อยมาก) หรือจากพฤติกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง (ในช่องเสี่ยงมาก)
(การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวีที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อ แต่เรามักลืมนึกว่า การมีเพศสัมพันธ์ของเราอาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อหากเราไม่ป้องกัน)
- นักเรียนคิดว่าการรังเกียจกีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด
(ความกังวลใจเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนและได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้รู้สึกว่าการติดเอชไอวีติดต่อกันง่าย และยังก่อให้เกิดความรู้สึกและทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน)



๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- คนทั่วไปมักคิดว่าเชื่อเอชไอวีติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่า ช่องทางการติดต่อของเชือนี้มีเพียง ๓ ทาง และยังจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ ดังที่อธิบายในหลักการ QQR การใช้ชีวิตร่วมกันจึงไม่ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายๆ
- โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื่อเอชไอวี (โดยเฉพาะในประเทศไทย) คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีกำบังกันกับคนที่เราไม่รู้ว่ามีเชื่อหรือไม่ รวมทั้งการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้มีเชื่อเอชไอวีที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือในชุมชนไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื่อได้
- ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติด และไม่ติด ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน ได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนข้อมูลที่ได้ปะปนกันระหว่างข้อเท็จจริงกับทัศนะและความเชื่อของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีผลทำให้ข้อมูลบิดเบือนจากความเป็นจริง
- ผลของการได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองพลาด ขาดข้อมูล ขาดทางเลือกและความมั่นใจในการเลือกวิธีการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบ และความรู้สึกไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจก็ดกัน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ขณะดำเนินกิจกรรม ควรกระตุ้นให้ผู้เรียนที่ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นได้มีโอกาสพูดบ้าง หากมีคนที่ไม่แสดงความคิดเห็นมากอยู่ไม่กี่คน อาจทำให้บางคนไม่กล้าแลกเปลี่ยน

การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ข้อใดไม่ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี
 - ก. ยุงกัด
 - ข. เด็กในท้องแม่ซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อ
 - ค. การสัมผัสน้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ
 - ง. การใช้ปากและลิ้นกับอวัยวะเพศของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

- ☑ ถ้ามีเพื่อนมาขอคำปรึกษาเรื่องการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีในบ้านเดียวกัน นักเรียนจะอธิบายให้เพื่อนคลายความกังวลใจได้อย่างไร



เอกสารประกอบ ๑



หลักการ QQR เพื่ออธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี

การที่คนๆ หนึ่ง จะรับเชื้อเอชไอวี (HIV) เข้าสู่ร่างกายได้จะต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัย ดังนี้

๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อ HIV (Human Immune-deficiency Virus) อยู่ในคนเท่านั้น
- เชื้อ HIV จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่ติดเชื้อ HIV ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ

๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อ HIV ต้องมีคุณภาพมากพอ
- เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่าง มีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดน้ำลาย/ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

๓. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

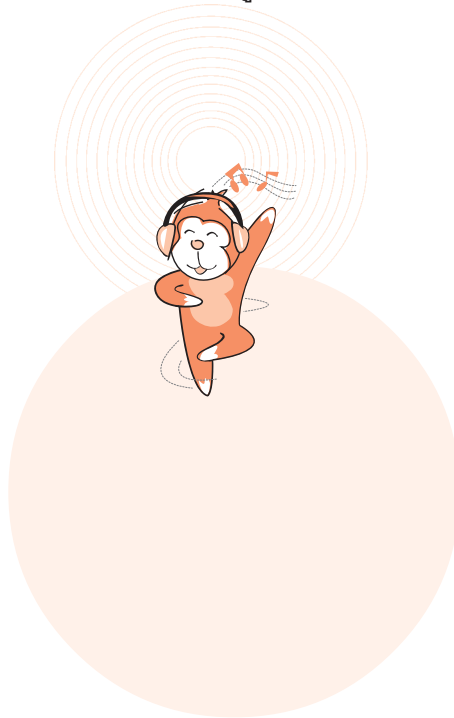
ไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่ติดเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก

ในการอธิบายเรื่องโอกาสเสี่ยง นอกจากหลักการ QQR แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องอธิบาย หรือชวนให้ผู้เรียนคำนึงถึง

ช่องทางเข้า - ช่องทางออก เนื่องจากการติดเชื้อจำเป็นต้องมีเชื้อ HIV ออกจากร่างกายของผู้มีเชื้อ และคนที่จะได้รับเชื้อจะต้องมีช่องทางที่จะให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายจนทำให้เกิดการติดเชื้อได้

ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากคำถามและความกังวลใจในเรื่องเอดส์ มักเป็นเรื่องจินตนาการหรือสมมุติในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตจริง ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้คิดถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น



แนวทางการพูดคุยสำหรับแต่ละบัตรคำ



๑. เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

จากองค์ประกอบ QQR เมื่อดูแลแต่ละองค์ประกอบ พบว่า

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ เชื้ออยู่ที่น้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ ยังดีเพราะยังอยู่ภายในร่างกายยังไม่ได้ออกนอกร่างกาย
- ช่องทางเข้า เมื่อมีการสอดใส่อวัยวะเพศ น้ำอสุจิหรือน้ำในช่องคลอดอีกฝ่ายก็จะเข้าสู่ร่างกายโดยไม่ต้องออกนอกร่างกายเลย และเชื้อจะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือดโดยผู้ชายเชื้อเข้าตรงปลายอวัยวะเพศและในท่อปัสสาวะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนผู้หญิงก็จะซึมผ่านผนังช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือด

๒. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น

เชื้อจะอยู่ที่เลือดและเลือดส่วนใหญ่ก็จะค้างอยู่ในหลอดฉีดยา ไม่ใช่ตรงปลายเข็ม เพราะการฉีดยาเสพติดชนิดฉีดยาต้องมีการดึงเลือดเข้ามาผสมกับยาเสพติดและดึงเข้าดึงออกหรือที่เรียกว่า “ไซ้ก” และถึงแม้เลือดออกนอกร่างกายแล้ว แต่ส่วนใหญ่ผู้ใช้ยามักจะใช้เข็มและหลอดฉีดยากันทันที ทำให้เชื้อยังมีคุณภาพและเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง

๓. การจูบปาก

ชวนคุยที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ เชื้อไม่มีในน้ำลายหรือน้อยมากจนไม่สามารถทำให้ติดได้
- คุณภาพ กรดในน้ำลายก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เชื้อด้อยคุณภาพ
- ช่องทางเข้า เชื้อเข้าสู่ปากลงกระเพาะ ซึ่งกรดในกระเพาะก็มีผลต่อเชื้อ และไม่ใช่ช่องทางในการติดต่อ

ข้อสงสัยในประเด็น “จูบปาก” คือ ถ้ามีแผลในปากหรือเลือดออกตามไรฟัน สิ่งที่ต้องชวนคุยคือ

- หากเป็นแผลในปาก นึกถึงแผลแบบไหน มีปริมาณเลือดมากน้อยแค่ไหน ขนาดทำให้น้ำลายเจือจางไม่ได้เลยหรือไม่
- และที่สำคัญคือ มีแผลสดขนาดที่มีเลือดออกในปริมาณมาก แล้วจะจูบปากกันได้อย่างไร (เมื่อพิจารณา “ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น” ประกอบ)

นอกจากนั้น ยังไม่พบว่ามีการติดเชื้อจากการจูบปาก แต่พบว่าการจูบปากจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

๔. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ชวนคิดที่ละข้อว่า

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



๕. การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน

ชวนคิดที่ละข้อว่า

- แหล่งที่อยู่ของเชื้ออยู่ที่ไหน ถ้าตอบว่าเลือดก็ต้องชวนคุยกันว่าถ้าโกนหนวดหรือตัดเล็บบาดเข้าเนื้อ เลือดจะอยู่ที่ไหน และถ้าจะโกนให้เลือดติดใบมีดต้องโกนอย่างไร (ซึ่งข้อเท็จจริงคือ เลือดจะออกมาทันทีหลังจากการเกิดบาดแผล ซึ่งหมายความว่ากว่าเลือดจะออก มีดโกนหรือกรรไกรก็ผ่านไปแล้ว) และหากมีเลือดติดที่ใบมีดโกนจริง ปริมาณเลือดมากหรือน้อย
- คุณภาพของเชื้อที่อยู่ในเลือดบนมีดโกนมีหรือไม่เพราะอะไร และถ้าเป็นเลือดที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะอย่างไร (ต้องเป็นเลือดสด) และหากมองเห็นเลือดบนใบมีดได้ เราจะใช้ใบมีดนั้นเลยหรือไม่ และเลือดที่ติดบนใบมีดจะเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร
- โอกาสที่จะเกิดขึ้นจริง ที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงก็คือต้องโกนหนวดซ้ำๆ เพื่อให้มีดบาดและมีเลือดติดอยู่ที่ใบมีด โดยต้องมีปริมาณที่มองเห็นหรือมากพอ และต้องใช้ใบมีดนั้นต่อเนื่องทันทีเพื่อให้เชื้อมีคุณภาพ และต้องโกนแบบให้เกิดบาดแผลลึกเพื่อที่จะเปิดช่องทางเข้า ซึ่งต้องถามว่าในชีวิตจริงของเราจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นหรือไม่

๖. การจับมือ โอบกอดกัน

ถามทีละข้อเรื่องปริมาณแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คุณภาพ และช่องทางเข้าว่ามีหรือไม่

๗. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย

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



อย่างไรก็ดี คนมักจะกังวลใจกับถุงยางว่าปลอดภัยแค่ไหน โดยคุณภาพถุงยางป้องกันได้ แต่มักจะมีปัญหาเรื่อง “การใช้” ที่พบบ่อยก็คือ จะใช้ถุงยางเมื่อใกล้จะถึงจุดสุดยอดเพื่อป้องกันท้องเท่านั้นไม่ได้ใช้ตั้งแต่เริ่มสอดใส่ในช่วงแรกๆ หรือเมื่อถึงจุดสุดยอดแล้ว ก็ไม่ถอนอวัยวะเพศออกในขณะที่ยังแข็งตัว ทำให้อวัยวะเพศอ่อนตัวและถุงยางหลุดในช่องคลอด

๘. การช่วยตัวเอง

เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายอารมณ์เพศที่ไม่มีความเสี่ยงอะไรเลยและปลอดภัยด้วย

๙. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน

- ชีวิตประจำวันนึกถึงอะไรบ้าง (กินข้าว กอดคอ เข้าห้องน้ำ ใช้เสื้อผ้าร่วมกัน ฯลฯ)
- และชวนดูว่าสิ่งที่เรานึกถึงเข้าองค์ประกอบครบทั้ง ๓ องค์ประกอบหรือไม่
- หากพูดถึงเรื่องแผล ให้ไปคุยถึงเรื่องสัมผัสเลือด

๑๐. การเล่นกีฬาด้วยกัน

ชวนคิดถึงกีฬาอะไรบ้างที่เราจะเสี่ยงและสถานการณ์ใดบ้างที่จะทำให้มีโอกาส โดยใช้องค์ประกอบ ๓ ปัจจัยมาเทียบเคียงว่าเป็นอย่างไร และจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงมากน้อยในชีวิตอย่างไร (เมจิก จอนสัน นักกีฬาบาสเกตบอล NBA ของอเมริกาก็ติดเชื้อแต่ก็ยังเล่นบาสฯ ได้ปกติ ปัจจุบันเป็นผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลและก็ยังเล่นกีฬาอยู่บ้าง)

๑๑. ยุ่งกั๊ด

- ปริมาณแหล่งที่อยู่ ไม่มี เพราะเชื้อไม่สามารถอยู่ในสัตว์ได้

๑๒. การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คือ เลือด
- คุณภาพ ต้องถามว่าเลือดที่สัมผัสเป็นอย่างไร สดหรือไม่ ถ้าเป็นเลือดที่แห้งเชือกก็ไม่มีคุณภาพ ไม่สามารถทำให้ติดต่อดี
- ช่องทางเข้า จะเข้าร่างกายเราได้อย่างไร เพราะผิวหนังสภาพปกติสามารถป้องกันได้ ๑๐๐%
- ถ้าเป็นบาดแผล
 - ลักษณะแผลต้องเปิด ลึกและสด (โดยกลไกธรรมชาติของร่างกาย ร่างกายจะสร้าง NET คล้ายตาข่าย ขึ้นมาคลุมเมื่อเกิดบาดแผลเพื่อปิดป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าและป้องกันไม่ให้เลือดออก)
 - แผลต้องเปิดลึก เพราะเมื่อเกิดบาดแผล โดยธรรมชาติของร่างกาย เลือดเราจะไหลออก และไม่ได้ดูดเลือดอีกฝ่ายเข้ามา ดังนั้น ถ้าจะเกิดความเสี่ยง จะต้องไปสัมผัสแผลลึก สด และต้องมีปริมาณเลือดมาก รวมทั้งจะเข้าร่างกายอีกฝ่ายหนึ่งได้ อีกฝ่ายต้องมีแผลลึก สด เช่นกัน เป็นลักษณะแผลชนแผลเพื่อมีโอกาสในการนำเลือดเข้าสู่ร่างกาย
 - โอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นในชีวิตจริงได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง

๑๓. เด็กทารกที่ดูดน้ำนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี

- โอกาสเด็กที่อยู่ในครรภ์แม่ที่ติดเชื้อถ้าคลอดตามธรรมชาติปกติจะมีโอกาสรับเชื้อประมาณ ๓๐% ทั้งนี้ โอกาสการติดเชื้อของทารกอาจเกิดขึ้นได้ในช่วงใดช่วงหนึ่งใน ๓ ระยะต่อไปนี้
 - ระหว่างตั้งครรภ์ เกิดจาก “รก” ที่ผิดปกติทำให้เลือดแม่สามารถซึมผ่านเข้าไปถึงทารกได้ (เลือดแม่กับเลือดลูกไม่ได้ปนกัน เด็กสร้างเลือดด้วยตนเอง เห็นได้จากเลือดแม่และลูกคนละกรุ๊ปกันก็มี เด็กจะได้รับอาหาร ออกซิเจนและภูมิต้านทานผ่านทางรก)

- ระหว่างคลอด การสัมผัสเลือด (ทารกเป็นผู้สัมผัสเลือดมากที่สุดในโลกคือ อาบเลือดขณะคลอดธรรมชาติ) เลือดจะมีโอกาสผ่านเข้าทางเยื่อบุอ่อนได้ เช่น เยื่อบุตา หรือจมูก เป็นต้น
- หลังคลอด การดื่มนมแม่ ซึ่งมักจะเกิดความเสียหายในระหว่างที่เด็กดื่มนมและซึมผ่านเยื่อบุอ่อนในช่องปากเด็กที่ยังไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่เหมือนผู้ใหญ่

ปัจจุบันมีวิธีลดความเสี่ยงคือ

- ใช้ยาต้านไวรัสเฮซีไอวีให้แม่ในขณะตั้งครรภ์และระหว่างคลอด รวมทั้งให้ยาต้านฯ กับเด็กทารกต่อเนื่องระยะหนึ่ง ทำให้ลดการติดเชื้อเหลือประมาณ ๕%
- คลอดโดยวิธีผ่าตัด เพื่อลดการสัมผัสเลือดให้น้อยที่สุด
- การให้กินนมผงแทนนมแม่



บัตรระดับความเสี่ยง

เสียงมาก

เสียงปานกลาง

เสียงน้อยมาก

ไม่เสียง

บัตรคำ

เพศสัมพันธ์ที่มีการ
สอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยาง
อนามัย

การใช้เข็มฉีดยาเสพติด
ร่วมกับผู้อื่น

การจูบปาก

การดูแลปฐมพยาบาล
เบื้องต้น

การใช้กรรไกรตัดเล็บ
มีดโกนร่วมกัน

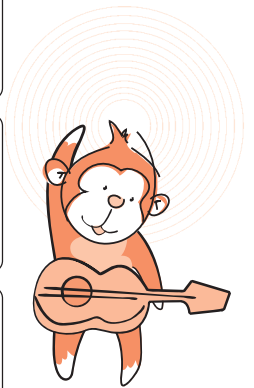
การจับมือ โอบกอดกัน

เพศสัมพันธ์
โดยใช้ถุงยางอนามัย

การช่วยตัวเอง

การใช้ชีวิตประจำวันใน
บ้านด้วยกัน

การเล่นกีฬาด้วยกัน



ยุกกัถ

การสัมผัส แผล เลือด
น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ

เด็กทารกที่ดูดนมแม่
ที่มีเชื้อเอชไอวี





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

คาถา หูฟัง

สาระสำคัญ

การอภิปรายแลกเปลี่ยน นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนฝึกแสดงความคิดเห็นแล้ว ยังช่วยในการเปิดมุมมองผ่านการรับฟังความคิดเห็นที่หลากหลายแตกต่างของคนอื่นๆ ที่ร่วมอภิปรายโดยเฉพาะในประเด็นที่อาจมีข้อคิดเห็นหลายด้าน รวมทั้งการฝึกเปิดใจกว้างรับฟังเสียงสะท้อน (feedback) หรือคำวิจารณ์จากเพื่อน จะช่วยในการพัฒนาทักษะการสื่อสารของตนเอง

จุดประสงค์

๑. บอกปัจจัยที่ช่วยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม
๒. บอกอุปสรรคสำคัญที่ทำให้การอภิปรายไม่บรรลุวัตถุประสงค์
๓. ระบุสิ่งที่ช่วยให้การสะท้อนความเห็น และการวิจารณ์เป็นไปอย่างสร้างสรรค์
๔. บอกทักษะการสื่อสารที่ตนเองต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แบบบันทึกการสังเกต เท่าจำนวนผู้เรียน
๒. ประเด็นสำหรับการอภิปรายแลกเปลี่ยน



ประเด็นตัวอย่างสำหรับการแลกเปลี่ยน

- ก. ข้อเสนอต่อโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนต้องการมาโรงเรียนและสนุกกับการเรียนหนังสือมีอะไรบ้าง เพราะเหตุใด
- ข. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อระเบียบการบังคับให้ตัดผมสั้นของโรงเรียน และห้ามทำสีผม
- ค. เห็นด้วยหรือไม่กับการห้ามเยาวชนอายุต่ำกว่า ๒๐ ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเหตุใด
- ง. หากพบว่า มีนักเรียนในโรงเรียนได้รับเชื้อเอชไอวี ใครควรจะได้รับแจ้งบ้าง (ครูประจำชั้น, ผู้บริหาร, ครูพยาบาล, ครูแนะแนว, นักเรียนในห้องเดียวกันกับนักเรียนที่ติดเชื้อ, นักเรียนคนอื่นๆ, ผู้ปกครองของนักเรียนที่เรียนห้องเดียวกับนักเรียนที่ติดเชื้อ ฯลฯ) เพราะเหตุใด
- จ. เห็นด้วยหรือไม่ หากโรงเรียนจัดให้มีถุงยางอนามัยสำหรับนักเรียนที่ต้องการใช้ เพราะเหตุใด และคิดว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้างทั้งในกรณีที่โรงเรียนจัดให้ และโรงเรียนไม่จัดให้
- ฉ. ในการลงคะแนนเลือกตั้งประธานนักเรียน มีผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน ๓ คน นักเรียนจะเลือกใคร ผู้สมัครที่เป็นชาย ผู้สมัครที่เป็นหญิง ผู้สมัครที่บอกชัดเจนว่าตนเองเป็นกระเทย เพราะเหตุใด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า เป็นการฝึกการแสดงความคิดเห็น อภิปรายแลกเปลี่ยน รวมทั้งการรับฟังความเห็นและคำวิจารณ์จากผู้อื่น
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๒ กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการนับ ๑ และ ๒
๓. ให้ผู้เรียนจัดเก้าอี้เป็นวงกลมสองวงซ้อนกัน โดยให้วางเก้าอี้วงในและวงนอกให้ตรงกัน
๔. ให้คนที่นับหมายเลข ๑ นั่งวงใน และคนที่นับหมายเลข ๒ นั่งวงนอก



๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า วงในจะเป็นกลุ่มที่พูดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนกันในประเด็นที่ได้รับมอบหมาย ในขณะที่คนวงนอกจะคอยสังเกตเพื่อนซึ่งนั่งตรงกัน และบันทึกสิ่งที่สังเกตไว้ในแบบสังเกต โดยที่คนวงนอกไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมการสนทนาแลกเปลี่ยนกับคนวงใน
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มรอบที่ ๑ โดยเลือก ๑ ประเด็นให้กลุ่มสนทนากัน ให้ความเวลาสมาชิกกลุ่มที่หนึ่งวงในอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ๑๕ นาที และแจกแบบสังเกตให้คนวงนอก
๗. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละคู่คุยกันโดยให้ผู้สังเกตสะท้อนสิ่งที่สังเกตเพื่อนระหว่างการสนทนาตามประเด็นที่บันทึกไว้ ให้ความเวลาคุยกัน ๕ นาที
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมเสริมการสังเกตการณ์ของตนเองและสะท้อนเพิ่มเติมให้กับกลุ่มที่ ๑
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มรอบที่ ๒ โดยให้คนนับ ๒ ซึ่งเดิมเป็นผู้สังเกต ไปนั่งวงใน และคนนับ ๑ สลับมานั่งวงนอกเป็นผู้สังเกตแทน แจกแบบบันทึกการสังเกตให้กับคนวงนอก จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมมอบหมายประเด็นใหม่สำหรับการอภิปรายแลกเปลี่ยนในรอบที่ ๒ ให้ความเวลา ๑๕ นาที
๑๐. เมื่อหมดเวลารอบที่ ๒ ให้แต่ละคู่คุยกันโดยให้ผู้สังเกตสะท้อนสิ่งที่สังเกตเพื่อนระหว่างการสนทนาตามประเด็นที่บันทึกไว้ ให้ความเวลาคุยกัน ๕ นาที
๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเสริมการสังเกตการณ์ของตนเองและสะท้อนเพิ่มเติมให้กับกลุ่มที่ ๒
๑๒. เมื่อจบทั้ง ๒ รอบ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนพูดคุย ตามแนวคำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- ความคิดเห็นที่แต่ละคนแสดงและแลกเปลี่ยนกันทั้ง ๒ รอบ มีความคิดเห็นใดถูก ความคิดเห็นใดผิดหรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนมีข้อสังเกตอย่างไรต่อการอภิปรายรอบที่ ๑ และรอบที่ ๒ บ้าง
- การอภิปรายรอบใดที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หรือร่วมแลกเปลี่ยนมากกว่ากัน คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- หากเรามีประเด็นที่แตกต่างจากความเห็นที่คนส่วนใหญ่อภิปราย นักเรียนจะอย่างไร
- บรรยายการสนทนาแบบใด ที่คนไม่ต้องการ หรือทำให้ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
- มีวิธีใดบ้าง ที่เราจะช่วยให้ทุกคนในวงอภิปรายได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น

๑๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปโดยการถามผู้เรียนว่า ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมวันนี้บ้าง และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ทุกคนมีความคิดเห็นเป็นของตนเองในเรื่องต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เปิดใจรับฟังมุมมองที่แตกต่าง เพื่อนำไปขบคิดต่อ จะช่วยให้เรามองเรื่องต่างๆ ได้กว้างขึ้นหรือช่วยกันวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ได้รอบด้านมากขึ้น
- ทักษะการเรียบเรียงความคิด การใช้เหตุผลในการแสดงความคิดเห็น รวมทั้งการรู้จักรับฟังผู้อื่น การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่างกัน การแสดงข้อโต้แย้งโดยใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์เพื่อเอาชนะ เป็นทักษะการสื่อสารพื้นฐานที่สามารถฝึกฝนได้ และจะช่วยให้การใช้ชีวิต หรือทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์
- การสะท้อนความเห็น (Feedback) หรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ควรเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีเจตนาดี โดยอยู่บนฐานของการพูดในสิ่งที่เกิดขึ้น ชี้ให้เห็นข้อดี ข้อที่ควรปรับปรุง และสามารถเสนอทางเลือกอื่นๆ ให้เพื่อนพิจารณาได้
- การเปิดใจรับฟังเสียงสะท้อน หรือคำวิจารณ์จากผู้อื่น และเก็บไปพิจารณาจะช่วยให้เราเห็นสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เรียนอย่างตั้งใจ และกระตุ้นให้ผู้เรียนที่ไม่มั่นใจหรือไม่กล้าแสดงความคิดเห็นได้ลองแสดงออก เช่น “ครูเห็นว่าพลมีท่าที่สนใจ และคิดตามประเด็นที่เพื่อนๆ อภิปรายกัน แต่ยังไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็น คราวหน้าครูอยากให้พลร่วมอภิปรายกับเพื่อนๆ ด้วย” หรือ “ครูเห็นแพรวอยากอภิปราย แต่พูดไม่ทันเพื่อน ถ้าเราช่วยกันสังเกต เราก็จะได้ฟังความเห็นจากแพรวด้วย” หรือการชี้ให้เห็นการให้โอกาสเพื่อนหรือช่วยเพื่อนในการแสดงความคิดเห็น เช่น “ครูเห็นเจนแสดงความคิดเห็นตลอดการอภิปราย บางช่วงก็มีเจนให้ความเห็นอยู่คนเดียว เจนรู้สึกอย่างไรที่เป็นแบบนี้ ครูคิดว่าเจนสามารถช่วยกระตุ้นเพื่อนๆ หรือตั้งคำถามให้เพื่อนๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ด้วย” เป็นต้น

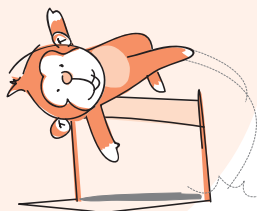
ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจพิจารณาใช้กิจกรรมนี้ได้อีก เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการสื่อสารมากขึ้น และมีโอกาสปรับปรุงตนเองจากการได้รับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนๆ และครู ทั้งนี้ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเลือกประเด็นอภิปรายอื่นๆ จากสถานการณ์ปัจจุบัน ที่มีการถกเถียงกันในสังคมหรือประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนในช่วงเวลานั้นๆ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ จากการได้ร่วมกิจกรรม “ตาดู หูฟัง” ทักษะการสื่อสารที่นักเรียนต้องการพัฒนาตนเองมากขึ้นคือเรื่องใด เพราะเหตุใด





แบบบันทึกการสังเกต

ชื่อผู้สังเกต _____

ชื่อเพื่อนที่เราสังเกต _____

ในวงสนทนาแลกเปลี่ยน เพื่อนของเรา ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่	ทำ	ไม่ทำ
๑. ให้ข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะในประเด็นที่คุยกัน		
๒. หยอกล้อเพื่อนในวงสนทนา หรือนำเพื่อนออกนอกเรื่อง		
๓. แสดงการเห็นด้วยกับคนอื่นๆ ในวง (เช่น พยักหน้า หรือ พูตสนับสนุน หรือเสริมประเด็นที่ตนเห็นด้วย)		
๔. แสดงท่าทีอยากมีส่วนร่วม แต่ไม่กล้าหรือไม่มั่นใจที่จะ แสดงความคิดเห็น		
๕. ช่วยคนอื่นๆ ในการอธิบาย หรือขยายความสิ่งที่เขาพูด ให้ชัดเจนขึ้น		
๖. แสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นของตนเอง		
๗. ตั้งคำถามในวงสนทนา		
๘. ถามความคิดเห็นของคนอื่นๆ ในวงสนทนา		
๙. ไม่มีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยน		
๑๐. แสดงความไม่เห็นด้วยกับคนอื่นๆ บ่อยครั้ง		
๑๑. แสดงความคิดเห็นหรือพูดจาเสียดสีคนอื่นหรือทำให้ คนอื่นรู้สึกละอาย		



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

ช่วยแต่งโมฟ่าทางต้น

สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวผู้เรียน การเรียนรู้ที่จะวิเคราะห์โอกาสที่นำไปสู่การมีความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่น ผลที่ตามมาและทางออกหรือวิธีจัดการหากเป็นผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคาดการณ์และเตรียมการที่จะควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีแสดงความเห็นใจ ปลอดภัยกับผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์ให้เกิดสติเพื่อคิดหาทางแก้ไข
๒. บอกแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตวัยรุ่น
๓. บอกได้ว่ามีโอกาสใดบ้างที่จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และบอกวิธีป้องกัน

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม “ช่วยแต่งโมฟ่าทางต้น”
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว
(ดูแหล่งข้อมูลข่าวสารและบริการปรึกษาสำหรับวัยรุ่นในภาคผนวกท้ายเล่ม)



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่า เป็นการช่วยกันคิดหาทางออก และแสวงหาความช่วยเหลือให้กับรุ่นน้องที่กำลังเผชิญปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ว่าจะมีทางออกให้กับปัญหาได้อย่างไรบ้าง
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัครอ่านเรื่อง “ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน” ให้ผู้เรียนทุกคนฟัง
๓. จากนั้น แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองตอบคำถามดังนี้ (๒๐ นาที)
 - ถ้าแต่งโมเป็นน้องสาวเรา เราจะรู้สึกอย่างไร
 - แต่งโมมีทางออกอย่างไรบ้าง
 - หากจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ตั้งแต่ต้น แต่งโมมีทางเลือกอย่างไรบ้าง
๔. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตของแต่งโม (กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที)
๕. หลังจากทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มใหญ่

คำถามชวนคิด

- เหตุการณ์ของแต่งโมอาจขึ้นจริงกับเราหรือเพื่อนของเราได้หรือไม่ อย่างไร
- หากประสบปัญหาเดียวกับแต่งโม เราจะสามารถขอความช่วยเหลือจากที่ใดได้บ้าง นอกจากการปรึกษาคนใกล้ชิด หรือทำตามคำแนะนำที่แต่ละกลุ่มเสนอแล้ว
- เมื่อรู้ว่าแต่งโมไม่เห็นทางออกคิดแต่จะทำร้ายตัวเอง เราจะปลอบใจแต่งโมอย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
 - รูปแบบความสัมพันธ์ของชายหญิงในวัยเรียน มีได้หลากหลายระดับ เริ่มตั้งแต่คบกันเป็นแฟนกัน และสามารถพัฒนาไปจนมีความสัมพันธ์แบบแต่งโม คือ มีเพศสัมพันธ์กันขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของทั้งคู่
 - ถ้าหากมีเพศสัมพันธ์กันแล้วไม่ได้เตรียมตัวป้องกัน ก็อาจจะเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ ทำแท้ง ถูกทิ้ง เลิกหากันแม้จะมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว ฯลฯ

- ถ้าหากเราสามารถนำปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน หรือปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวกับเพศไปปรึกษากับบุคคลรอบข้าง (พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ที่สนิทด้วย) ได้เหมือนกับปัญหาชีวิตอื่น ก็จะทำให้เราสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นได้
- มีหน่วยงานที่มีข้อมูลบริการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ สามารถให้คำแนะนำ ช่วยจัดการปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัยหากไม่พร้อมจะพูดคุยเรื่องเหล่านี้กับคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรรู้จักหน่วยงานเหล่านี้ ซึ่งมีทั้งหน่วยงานรัฐและเอกชนในพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชนของเรา
- เมื่อเกิดเรื่องที่ไม่ได้คาดคิด อย่าเพิ่งตระหนกเสียขวัญ คิดแต่ทางร้ายจนไม่เห็นทาง คล้ายคลึงปัญหา ควรเริ่มจากการทำให้หนักแน่นว่าทุกปัญหามีทางออก เพียงแต่เรายังมีข้อมูลไม่พอที่จะเห็นทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด ให้มองหาคนที่เราไว้วางใจ สามารถให้คำปรึกษาได้ทั้งที่เป็นผู้ใหญ่ใกล้ตัว หรือพึ่งหน่วยงานต่างๆ อย่ารีบด่วนสรุปว่าไม่มีใครจะช่วยให้ช่วยได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

กรณีศึกษานี้อาจใกล้เคียงกับชีวิตจริงของผู้เรียนบางคน ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องระมัดระวังและแสดงท่าทีต่อ “เรื่องของแดงโม” ว่า เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ไม่ด่วนตัดสินว่าเป็นการกระทำที่ผิด เพราะจะทำให้ผู้เรียนที่มีปัญหาล้ายคลึงกันไม่กล้ามาขอคำปรึกษา

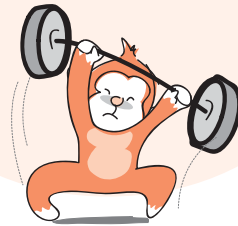
การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- ☑ หากมีเพื่อนกำลังประสบปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม นักเรียนจะเลือกขอคำปรึกษาจากใครที่คิดว่าสามารถช่วยเหลือเพื่อนได้ดีที่สุด เพราะเหตุใด
- ก. เว็บไซต์ให้บริการข้อมูลเรื่องสุขภาพวัยรุ่น เพราะ.....
- ข. ครูที่ปรึกษา เพราะ.....
- ค. เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาของคลินิกสุขภาพวัยรุ่น เพราะ.....
- ง. โทรสายด่วนสุขภาพวัยรุ่น เพราะ.....
- (ข้อนี้ไม่มีคำตอบถูกที่สุด แต่ขึ้นอยู่กับเหตุผลของผู้เรียนที่อธิบายประกอบคำตอบของตัวเอง)



แผนกิจกรรม

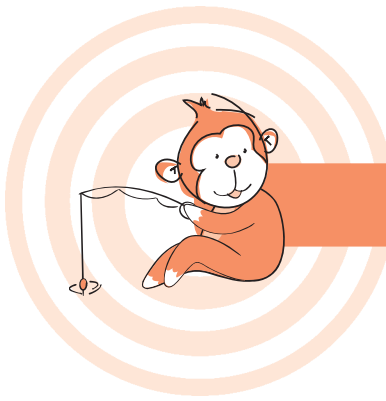
ช่วยแดงโม ผ่านทางต้น

แดงโม เป็นนักเรียนหญิงชั้น ม.๒ ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ แแดงโมอายุ ๑๔ ปี กำลังตกเนื้อสาว มีประจำเดือนแล้ว แแดงโมเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ พ่อแดงโมไม่ค่อยอยู่บ้าน เพราะต้องไปรับของจากต่างจังหวัดมาขาย แแดงโมมีน้ำชาย น้ำสาว ซึ่งเป็นสามีภรรยาถิ่นมาอาศัยอยู่ที่บ้านและช่วยพ่อแม่ขายของวันเสาร์-อาทิตย์ แแดงโมพอรู้ว่าน้ำชาย น้ำสาวทำอะไรกันตอนกลางคืน เพราะเคยแอบได้ยิน

แดงโมมีรุ่นพี่ ม.๓ ชอบมาเดินตามจนเพื่อน ๆ ล้อ ตอนแรกแดงโมก็ไม่ชอบใจ ต่อมารุ่นพี่คนนี้อาของมาฝาก มาพูดคำหวานบ่อย ๆ มาตักรับแดงโมชวนไปดูหนัง แแดงโมจึงต้องโกหกแม่ว่ามีเรียนพิเศษ วันหนึ่งแดงโมไปกับรุ่นพี่คนนั้นแล้วรถมอเตอร์ไซด์เสียต้องไปอุดรด้วยกันจนดึก รุ่นพี่ให้แดงโมโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่าอยู่ทำรายงานถ้าเสร็จดึกอาจจะค้างบ้านเพื่อน แแดงโมตามใจเพราะคิดว่าจะอยู่เป็นเพื่อนจนซ่อมรถให้เสร็จ พอซ่อมรถเสร็จ รุ่นพี่พาแดงโมไปที่บ้านเพื่อนและขอให้ค้างที่นั่น ในที่สุดแดงโมก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้นและมีต่อมากอีกบ่อย ๆ แแดงโมกังวลใจว่าตนเองจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัว เพราะเขารู้จักวิธีป้องกันโดยให้แดงโมกินยาหลังมีเพศสัมพันธ์กัน แแดงโมไม่แน่ใจกว่าเป็นยาอะไรแต่ก็กินตามที่เขาแนะนำ

ต่อมา แแดงโมก็พบว่าประจำเดือนขาดไปกว่า ๒ เดือนแล้ว จึงปรึกษารุ่นพี่ รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องแ่่นนอนเพราะกินยาแล้ว แแดงโมกลัวใจมาก หลังจากนั้นก็มีอาการคลื่นไส้ ไม่สบาย น้ำสาวของแดงโมถามว่าแดงโมท้องใช่หรือไม่ แแดงโมปฏิเสธเพราะเกรงว่าน้ำจะบอกแม่และพ่อ น้ำสาวแดงโมบอกว่า ถ้าท้องแดงโมต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้านแน่ เพราะพ่อแดงโมรับเรื่องนี้ไม่ได้แน่นอน

แดงโมจึงหาทางปรับทุกข์กับรุ่นพี่ แต่เขาบอกว่าเขากำลังจะย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัด และคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้แดงโมพูดกับน้ำสาวให้พาไปทำแท้ง แแดงโมกลัวใจร้องไห้ เพื่อนร่วมห้องมาเห็นก็ถามว่าแดงโมท้องใช่ไหมเพราะได้ยินคนเอาไปพูดกัน แดมยังบอกให้แดงโมระวังตัวด้วย เพราะรุ่นพี่คนนี้มีสาวเยอะอาจติดเอดส์ได้ แแดงโมอับอาย เสียใจมาก คิดว่าอนาคตคงมืดมนแล้ว คิดออกอยู่อย่างเดียวว่าจะไปโดดน้ำตาย



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

คู่มือถนนอมรัก

สาระสำคัญ

“สัมพันธ์ภาพ” เป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตมนุษย์ ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นพร้อมกับความคาดหวัง สัมพันธภาพที่ดีอยู่บนฐานของการพยายามเรียนรู้ ระวัง มองหาข้อดี เคารพความแตกต่างและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในขณะที่เดียวกันเราควรตระหนักด้วยว่าความสัมพันธ์เกิดขึ้นได้ ก็อาจยุติลงได้เช่นกัน วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี รวมทั้งรู้วิธีรับมือหากความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง และการรักตัวเอง

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนให้ดำเนินไปด้วยดีได้
๒. บอกวิธีการคลี่คลายอารมณ์เมื่อพบกับสัมพันธ์ภาพที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

อุปกรณ์ และสื่อ

กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของ “คู่มือถนนอมรัก” ว่าจะเป็นการเรียนรู้วิธีดูแลความสัมพันธ์ที่เราามี รวมทั้งการดูแลตัวเองหากความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง
2. ถามผู้เรียนทีละคำถาม โดยให้แต่ละคนเขียนคำตอบของตนเอง ในสมุด/กระดาษ ให้เวลาเขียนคำตอบแต่ละข้อ ๒ นาที จากนั้น ขออาสาสมัครบอกคำตอบ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมจดประเด็นคำตอบของแต่ละข้อไว้บนกระดาน และกระตุ้นให้ผู้เรียนบอกคำตอบที่แตกต่างจากคนอื่นๆ ให้ได้คำตอบที่หลากหลายที่สุด
คำถาม ๑ เมื่อเรามีความรักกับใครสักคน สิ่งที่เราคาดหวังในความสัมพันธ์ คือ....
คำถาม ๒ สิ่งที่เรากลัว เมื่อมีความรัก คือ.....
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้ผู้เรียนดูคำตอบที่ได้รับและถามผู้เรียนว่า รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นคำตอบของพวกเราทั้งห้องในประเด็นคำถาม ๒ ข้อ
4. จากนั้น แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ชายล้วน ๒ กลุ่ม และหญิงล้วน ๒ กลุ่ม และให้โจทย์ว่า
หลังจากที่เราเห็นความคาดหวังและความกลัวของพวกเราเมื่อมีความรักแล้ว ขอให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดข้อเสนอเรื่องความรัก โดยให้คิดข้อเสนอให้ได้มากที่สุด ดังนี้
 - กลุ่มชาย ๑ หญิง ๑ เรื่อง “วิธีทำให้ความรักของเราอยู่ได้นาน ๆ”
 - กลุ่มชาย ๒ หญิง ๒ เรื่อง “หากเจ็บเพราะรัก จะมีวิธีจัดการความรู้สึกตัวเองอย่างไร”
5. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที และให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที
6. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยว่า ข้อเสนอที่แต่ละกลุ่มเสนอ ทำได้จริงหรือไม่ ยากง่ายเพียงใด ทำได้หรือไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง
7. จากนั้น ชวนคุยดังนี้



คำถามชวนคิด

- ความคาดหวังในความสัมพันธ์ของหญิงชายมีความเหมือนและความต่างอย่างไร
- หากความคาดหวังของหญิงชายต่างกัน คิดว่าจะส่งผลต่อความสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร
- มีวิธีใดที่จะเรียนรู้ถึงความคาดหวังของแต่ละฝ่าย เมื่อเป็นแฟนหรือคนรักกัน
- ความกลัวที่แต่ละกลุ่มเสนอมา มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นหรือไม่ (เช่น การเลิกรักกัน การทะเลาะกัน การไม่ไว้วางใจกัน หหมดความรู้สึกรักแล้ว ฯลฯ) หากเป็นไปได้ คิดว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นคืออะไร
- ให้ผู้เรียนลงคะแนนว่า ชอบข้อเสนอข้อใดมากที่สุด ของแต่ละคำถาม

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ความรักในวัยรุ่นเป็นเรื่องของสองฝ่าย เมื่อเป็นฝ่ายเริ่มรักเขาก็ต้องการให้เขารักตอบ เมื่อตกลงเป็นคู่รักแล้วก็กลัวอีกฝ่ายจะเปลี่ยนใจ เมื่อตัวเองเปลี่ยนใจก็กลัวอีกฝ่ายจะไม่ยอมเลิก ความรักจึงมีความกลัวที่จะไม่ได้ตั้งใจติดตามมาเป็นเงาด้วยเสมอ หรือเรียกได้ว่าความรักมาพร้อมกับความคาดหวังให้อีกฝ่ายเป็นไปตั้งใจปรารถนาของเรา แต่เราจะเห็นแค่ด้านของความรัก และไม่ได้เตรียมที่จะรับมือกับความคาดหวัง/ความกลัวที่ติดตามมาคู่กัน
- การเตรียมใจคิดไว้บ้างว่าความสัมพันธ์อาจเปลี่ยนแปลงได้ และอาจมีวันที่จะยุติหรือเลิกรักกัน ไม่ว่าจะฝ่ายขอเลิกหรือเป็นฝ่ายถูกบอกเลิก หากเกิดขึ้นกับเรา เราจะทำอย่างไร คนที่เรารักจะทำอย่างไร เพราะการคิดในขณะที่ไม่มีอารมณ์ จะใช้เหตุผลได้มากกว่าขณะที่กำลังหลงใหล/ผิดหวัง/เสียใจ ซึ่งเมื่อมีการคิดเผื่อไว้บ้าง อาจช่วยให้เราเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกได้มากขึ้น หากต้องตกอยู่ในสภาวะนั้น และนึกได้ว่ามีทางจัดการกับอารมณ์ของตัวเองอย่างไร
- ความผิดหวังก็เช่นเดียวกับความรัก คือเกิดขึ้นได้ ลดลงได้ หากเราเข้าใจถึงอารมณ์รุนแรงที่กำลังเกิดขึ้นเมื่อผิดหวังก็อาจให้เวลาตัวเองได้ใคร่ครวญถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกตัวเองได้ว่าความรู้สึกนั้นก็จะดีขึ้นหรือหายไป เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้จักรักตัวเองด้วย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ผิดหวังทำร้ายตัวเราเอง

การวัดและประเมินผล

* สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

คิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
๑. ความรักเป็นสิ่งสวยงาม ต้องการการดูแลอย่างเข้าใจ		
๒. ความรักก็เกิดก็มีดับ		
๓. ความรักเป็นศัตรูของความสำเร็จ		
๔. ความรักเป็นเครื่องชี้ถึงความสุขเมื่อมีเพศสัมพันธ์		
๕. ผู้ชายกับผู้หญิงมองความรักต่างกัน		





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔

ปัญหา (เรื่องเพศ) ปรีक्षाใครดี

สาระสำคัญ

ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเท่าทันสถานการณ์เพื่อเตรียมการป้องกัน และควรมีข้อมูลแหล่งบริการช่วยเหลือ เพื่อขอคำปรึกษา และเป็นทางเลือกในการจัดการหากเกิดปัญหาขึ้น

จุดประสงค์

๑. วิเคราะห์ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตวัยรุ่น
๒. รู้แหล่งบริการช่วยเหลือและสามารถหาความช่วยเหลือได้เมื่อเผชิญปัญหา

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว
๒. รายชื่อแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ดูภาคผนวกท้ายเล่ม)



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนโดยชวนคุยว่า ในคาบที่เรียนเรื่องสัมผัสดี สัมผัสไม่ดี (แผนกิจกรรมระดับชั้น ม.๑) มีข้อสรุปว่าการสัมผัสแบบใด ที่ถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เพราะเหตุใด
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า วันนี้เราจะคุยกันถึงวิธีการจัดการ หากเกิดสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศขึ้น
3. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๔ กลุ่ม และแจกหัวข้อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้
(ทั้ง ๔ สถานการณ์อาจเกิดขึ้นได้กับวัยรุ่นทั้งหญิงชาย)
กลุ่มที่ ๑ สถานการณ์ที่ถูกโถมเสียดด้วยสายตาและพูดจาแทะโลมทางเพศ
กลุ่มที่ 2 สถานการณ์ที่ถูกลูบไล้ เล้าโลม หรือสัมผัสร่างกาย
กลุ่มที่ 3 สถานการณ์ที่ถูกหว่านล้อมหรือบังคับให้ยินยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย
กลุ่มที่ 4 สถานการณ์ที่ถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน (และตั้งครรภขึ้น-กรณีผู้ถูกล่วงละเมิดเป็นวัยรุ่นหญิง)
๔. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที ในการแลกเปลี่ยนและหาคำตอบสำหรับแต่ละสถานการณ์ ดังนี้
 - สำหรับวัยรุ่น โอกาสที่จะเกิดสถานการณ์ตามที่กลุ่มได้รับ มีอย่างน้อยเพียงใด เกิดได้อย่างไรบ้าง และอาจเกิดขึ้นที่ใดได้บ้าง และผู้กระทำล่วงละเมิดทางเพศต่อวัยรุ่นเป็นใครได้บ้าง
 - บุคคลที่ถูกกระทำในแต่ละสถานการณ์ รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น และอาจเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง
 - หากนักเรียน เป็นคนที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ นักเรียนจะปรึกษาใครหรือไม่ เพราะอะไร
 - ให้กลุ่มช่วยกันบอกชื่อแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานในพื้นที่ที่สามารถให้การช่วยเหลือได้ หากวัยรุ่นเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
๕. จากนั้น ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที และผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคุย ดังนี้



คำถามชวนคิด

- มีสถานการณ์ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศแบบใดอีกที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่น
- หากมีเพื่อนมาปรึกษาว่าเขากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะให้คำปรึกษาหรือให้คำแนะนำกับเพื่อนอย่างไร
- หากต้องไปใช้บริการจากแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศในพื้นที่ สิ่งที่ควรระวังหรือต้องเตรียมตัวล่วงหน้าคืออะไร
- หากเราเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แต่เลือกที่จะไม่ปรึกษาใครหรือไม่ไปรับการช่วยเหลือจากแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจมีผลตามมาอย่างไรบ้าง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้เรื่องการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยเน้นประเด็นดังนี้ (๕ นาที)

- ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ยังคงเป็นเรื่องที่ผู้ถูกกระทำ โดยเฉพาะผู้หญิง ยังรู้สึกเป็นเรื่องน่าอายและอาจไม่กล้าปรึกษาหรือหาความช่วยเหลือ ทั้งนี้ปัญหาเหล่านี้ อาจมีผลกระทบตามมาหลายอย่าง และอาจเกิดขึ้นได้อีก จึงมีหน่วยงานหลายแห่ง ที่ให้บริการปรึกษาและให้ความช่วยเหลือในปัญหาเหล่านี้
- หากวัยรุ่นเผชิญกับปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรเลือกปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ เพื่อหาทางจัดการแก้ไขและป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดขึ้นอีก หรือเลือกปรึกษากับหน่วยงานที่ให้บริการด้านนี้
- ให้ข้อมูลเรื่องหน่วยบริการในพื้นที่และแนะนำเรื่องขั้นตอนกระบวนการในการเตรียมตัวก่อนที่จะไปใช้บริการ เช่น เรื่องการเตรียมอารมณ์ความรู้สึกของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เมื่อถูกเจ้าหน้าที่ซักถามรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- หากมีนักเรียนที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจทำให้รู้สึกสะเทือนใจ ครูจึงควรสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนและระวังเรื่องการล้อเลียนกัน
- ครูผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมหาและศึกษาข้อมูลล่วงหน้าเกี่ยวกับแหล่งบริการสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศในพื้นที่ หมายเลขโทรศัพท์ ช่วงเวลาการให้บริการ และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนรับบริการ

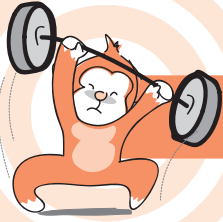
การวัดและประเมินผล

- ※ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ นักเรียนมีวิธีป้องกันตัวเอง ไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศอย่างไรบ้าง
- ☑ นักเรียนมีผู้ใหญ่ที่มั่นใจว่าจะไปปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ หากพบปัญหาทางเพศหรือไม่





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕

เล่นแบ่งแข่งเพศ

สาระสำคัญ

บทบาททางเพศ ความเป็นชาย ความเป็นหญิงของแต่ละบุคคล หรือ “เพศสภาพ” (Gender) เป็นเรื่องที่สังคมวัฒนธรรมกำหนด ผ่านกระบวนการเรียนรู้และหล่อหลอมจากการบอก สอน หรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคม อัตลักษณ์ทางเพศ คือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนว่าต้องการทำหรือเป็นแบบไหน ซึ่งอาจต่างจากเพศสรีระที่ตนเองเป็นก็ได้

จุดประสงค์

๑. บอกความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ
๒. ระบุถึงช่องทางการเรียนรู้ และยกตัวอย่างการเรียนรู้เรื่องบทบาททางเพศในสังคมไทย
๓. วิเคราะห์ประโยชน์และข้อที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่สังคมกำหนด

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่ เท่าจำนวนผู้เรียน
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรม “เส้นแบ่งแห่งเพศ” ว่าเป็นการเรียนรู้บทบาทหญิงชาย ความคาดหวังของสังคมต่อความเป็นหญิง ความเป็นชาย และผลกระทบที่มีต่อบุคคล
๒. อธิบายความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ ให้ผู้เรียนได้เข้าใจก่อนเริ่มกิจกรรม

เพศสรีระ (sex) หมายถึง สิ่งที่บ่งบอกว่าเราเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย โดยดูจากโครโมโซม ฮอร์โมน และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในร่างกาย เช่น เมื่อทารกแรกเกิดคลอดออกมา หมอจะระบุเพศของเด็กโดยดูว่าเด็กคนนั้นมี จู๋ หรือ จิม เพศสรีระจึงเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด

เพศสภาพ (gender) หมายถึง ไม่ว่าเราจะเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่เพศสภาพของเราคือการแสดงบทบาทความเป็นหญิงชายออกมา ซึ่งบทบาทดังกล่าวเป็นสิ่งที่สังคมคาดหวัง เช่น ผู้ชายต้องเข้มแข็ง กล้าหาญ ผู้หญิงต้องอ่อนหวาน นุ่มนวล เพศสภาพเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ เพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกตามบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่ต่างกัน หรือตามเวลาที่เปลี่ยนไป

อัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) คือสำนึกทางเพศที่แต่ละคนรู้สึกต่อตัวเอง บางคนเกิดมามีเพศสรีระเป็นชาย จึงควรมีเพศสภาพเป็นชายตามสายตาของผู้พบเห็น แต่กลับรู้สึกที่ตัวเองมีความเป็นผู้หญิง เช่นที่เราเคยได้ยินกันเสมอว่า “กายเป็นชายใจเป็นหญิง” เป็นต้น



๓. จากนั้นแจกกระดาษเอสี่ให้ผู้เรียนทุกคน แบ่งกระดาษเป็นสองส่วนตามแนวนอน ซ่องซ้าย แทนอดีต และซ่องขวาแทนปัจจุบัน ให้ผู้เรียนเขียนเหตุการณ์ ๓ เหตุการณ์ในอดีตและปัจจุบันที่ทำให้รู้ว่าตนเองมีเพศสภาพใด โดยไม่ต้องระบุช่วงอายุ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจยกตัวอย่างเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจได้เร็วขึ้น เช่น

อดีต	ปัจจุบัน
<ul style="list-style-type: none"> ● (ช) ตอนเด็กๆ ถูกสั่งห้ามไม่ให้อาบน้ำร่วมกับลูกพี่ลูกน้องที่เป็นผู้หญิง ● (ญ) ถูกสอนว่าต้องรับผิดชอบเรื่องงานบ้าน เพราะเป็นหน้าที่ของผู้หญิง 	<ul style="list-style-type: none"> ● (ช) ถูกบอกว่าลูกผู้ชายออกสามศอก ร้องไห้ไม่ได้ ● (ญ) พ่อแม่สั่งห้ามไม่ให้กลับบ้านเกินหนึ่งทุ่ม หากกลับดึกกว่านั้นต้องให้มีคนออกไปรับที่ปากซอย เพราะอันตรายสำหรับผู้หญิง

๔. ให้เวลาแต่ละคนเขียน ๕ นาที เมื่อหมดเวลา ให้แบ่งกลุ่มผู้เรียนกลุ่มละไม่เกิน ๗ คน ให้แต่ละคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากที่บ้านที่กไว้ และรวบรวมนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ตามประเด็นต่อไปนี้
- ความเป็นหญิงชายที่สมาชิกในกลุ่มถูกบอกหรือถูกสอนคล้ายๆ กัน คือเรื่องใดบ้าง
 - คนที่บ้านที่กเหตุการณ์คล้ายคลึงกัน ความเป็นมาเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
 - อะไรคือสิ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการกำหนดบทบาทความเป็นหญิงชายของคนในกลุ่ม (ครอบครัว ศาสนา สังคม สื่อ หรืออื่นๆ)
๕. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความคิดเห็น (กลุ่มละ ๒ นาที) ระหว่างตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบที่ได้ขึ้นบนกระดาน
๖. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยด้วยคำถามชวนคิด ดังนี้

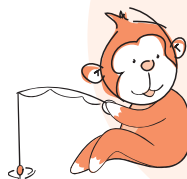


คำถามชวนคิด

- ความคาดหวังทางสังคมในเรื่องความเป็นหญิง ความเป็นชาย ก่อให้เกิดปัญหาต่อเราบ้างหรือไม่อย่างไร
- เพศสภาพหรือบทบาทหญิงชายที่เราได้รับรู้มาส่วนใดบ้างที่เรารู้สึกว่าเป็นด้านบวก และอะไรบ้างเป็นด้านลบที่เราไม่ต้องการปฏิบัติตาม
- ความคาดหวังต่อหญิงชายในสังคมข้อใดที่นักเรียนคิดว่าควรมีการปรับเปลี่ยน เพราะเหตุใด

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ประสบการณ์ในเรื่องเพศสภาพเป็นผลจากการเลี้ยงดูอบรมในครอบครัว สังคม วัฒนธรรม รวมทั้งสื่อประเภทต่าง ๆ ทุกคนล้วนมีประสบการณ์บางส่วนที่คล้ายคลึงกับผู้อื่น และบางส่วนที่เป็นประสบการณ์เฉพาะตัว ประสบการณ์ที่ได้รับก็มีทั้งด้านบวกและด้านลบ
- เพศสภาพหรือความเป็นหญิง ความเป็นชาย เป็นเรื่องที่สังคมสิ่งแวดล้อมกำหนด อัตลักษณ์ทางเพศคือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนว่าต้องการทำหรือเป็นแบบไหน การเลือกตัวตนของเรานั้นเป็นสิทธิส่วนบุคคล ถ้าเลือกเป็นในสิ่งที่ค้านกับการถูกบอกหรือถูกสอน เราก็ต้องเผชิญกับการโต้แย้งหรือคัดค้านของคนรอบข้าง ถ้าเลือกทำตามสิ่งที่ถูกบอกโดยที่เราไม่เห็นด้วย เราก็ต้องเผชิญกับความขัดแย้งภายในใจตัวเอง
- เราแต่ละคนมิได้เป็นเพียงผลผลิตของการขัดเกลาเรื่องเพศสภาพ แต่เราเป็นส่วนหนึ่งของการขัดเกลานั้นด้วย ดังนั้น แง่มุมใดที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ไม่ได้ทำให้บุคคลได้เรียนรู้และใช้ศักยภาพของความเป็นมนุษย์อย่างเต็มที่ เราก็ควรกล้าที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลง **จุดตั้งต้นที่สำคัญก็คือ ที่ตัวเราเอง** ซึ่งสามารถทำได้ในแง่การคิดใคร่ครวญ ตั้งคำถาม หาข้อมูลและแลกเปลี่ยนทัศนะกับผู้อื่น รวมทั้งการนำเสนอหรือโต้แย้งในกาลเทศะที่ทำได้



การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ข้อใดไม่เกี่ยวกับความเป็นหญิงเป็นชาย
 - ก. อวัยวะเพศ
 - ข. ความเป็นพ่อ เป็นแม่
 - ค. คำนำหน้าชื่อว่า นาย นางสาว
 - ง. ความเข้มแข็ง/ความอ่อนหวาน
- ☑ คนที่มี “กายเป็นชาย ใจเป็นหญิง” คิดว่าเป็นคนผิดปกติหรือไม่ เพราะเหตุใด





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖

เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง

สาระสำคัญ

“วัยรุ่น” เป็นช่วงรอยต่อของความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องเผชิญภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และการตอบสนองจากคนรอบข้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนวัย วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่ “เด็ก” ที่จะต้องมีคนมาดูแลช่วยเหลือ ควบคุม ต้องการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการให้คนอื่นยอมรับว่าตัวเองเป็น “ผู้ใหญ่” แล้ว วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว ในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อมๆ กับการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

จุดประสงค์

๑. วิเคราะห์พฤติกรรมตัวเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างว่าเรื่องใดที่ทำได้ดีและเรื่องใดที่ควรปรับเปลี่ยน
๒. อธิบายความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคมต่อวัยรุ่น
๓. ยกตัวอย่างแนวทางเพื่อปรับช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นจากมุมมองของวัยรุ่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แบบสำรวจตัวเอง จำนวนเท่าผู้เรียน
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า เป็นการคุยกันเรื่องวัยรุ่นกับผู้ใหญ่เพื่อให้เข้าใจตัวเองและได้ทบทวนปฏิสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นว่าเกิดอะไรขึ้นและเราควรทำอย่างไรบ้าง
๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๔-๖ คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นต่อคำถามต่อไปนี้
 - สิ่งที่ยากบอกผู้ใหญ่ให้เข้าใจที่สุดเกี่ยวกับการเป็นวัยรุ่นคืออะไร เพราะเหตุใด
 - การปฏิบัติของผู้ใหญ่ (พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่คนอื่นๆ) ต่อเราในฐานะวัยรุ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบที่สุด คือการปฏิบัติต่อเราแบบไหน ในเรื่องใด
๓. ให้อาสาสมัครกลุ่มแรกนำเสนอ และให้กลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติมในประเด็นที่ไม่ซ้ำกัน และขออาสาสมัครกลุ่มใหม่ในข้อต่อไป จนครบทั้งสองข้อ
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนประเด็นที่เป็นช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และความเป็นวัยรุ่นที่ต้องการให้ผู้ใหญ่เข้าใจ และให้กลุ่มช่วยกันระดมความเห็นอีกครั้งหนึ่งในประเด็น **“เราสามารถลดช่องว่างและสร้างความเข้าใจกับผู้ใหญ่ได้หรือไม่ อย่างไร”**
๕. ให้อาสาสมัคร ๕ นาที และขอให้ทุกกลุ่มนำเสนอความเห็นต่อประเด็นคำถามข้างต้น
๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจก “แบบสำรวจตัวเอง” ให้ผู้เรียนทุกคน ให้อาสาสมัคร ๕ นาที
๗. เมื่อหมดเวลา ถามผู้เรียนว่ามีใครที่ตอบ “ทำได้” ทุกข้อหรือไม่ พร้อมทั้งอธิบายว่า แบบสำรวจ ๗ ข้อนี้เป็นตัวอย่างของสถานการณ์และวิธีการเผชิญหรือจัดการในสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งสะท้อนถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือที่มักจะเรียกว่า “ความเป็นผู้ใหญ่” ว่า เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโตและการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสังคมที่ทุกคนต้องเรียนรู้ และการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ได้เป็นไปตามอายุเท่านั้น เราอาจเคยเห็นคนที่อายุมากบางคนก็แสดงออกแบบเอาแต่ใจตัวเอง ไม่รับฟังคนอื่น เป็นต้น
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนพูดคุยถึงการสำรวจทั้ง ๗ ข้อ เพื่อให้เห็นว่าแต่ละข้อเกี่ยวกับการเรียนรู้ตัวเอง ความรับผิดชอบ และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นๆ อย่างไร (ดูแนวทางการพูดคุยแต่ละข้อในเอกสารแนบ)
๙. ถามผู้เรียนว่า มีเรื่องอะไรอีกบ้างที่สามารถแสดงให้เห็นว่าเราเป็นผู้ใหญ่ที่ควรได้รับความไว้วางใจจากพ่อแม่

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- วัยรุ่นมีความคาดหวังให้คนอื่นปฏิบัติต่อตัวเองแตกต่างจากเดิม เพราะเกิดจากความรู้สึกที่ตัวเองโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ต้องการตัดสินใจด้วยตัวเอง ไม่ชอบให้มีใครมาบอกว่าต้องทำอะไร
- การเป็นผู้ใหญ่ไม่ใช่เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอายุที่เพิ่มขึ้น แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงในแง่ความคิด ความรับผิดชอบ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและเป็นตัวของตัวเอง เมื่อเราต้องการให้สังคมยอมรับและปฏิบัติต่อเราแตกต่างไปจากเดิม เราก็ควรเป็นฝ่ายเริ่มสร้างความแตกต่างด้วยการเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งในแง่ความคิด ความรับผิดชอบ การเริ่มต้นที่ตัวเองนี้นับว่าเป็นเรื่องที่เราสามารถควบคุมได้มากที่สุดเมื่อเทียบกับการเรียกร้องให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายเปลี่ยนแปลง
- สังคมและผู้ใหญ่คาดหวังวัยรุ่นให้คิดและปฏิบัติตัวในแนวทางที่ผู้ใหญ่เห็นว่าปลอดภัยเหมาะสมสอดคล้องกับค่านิยมที่มีอยู่ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความหวังดีและปกป้องความแตกต่างของค่านิยมในแต่ละยุคจึงเป็นที่มาของความเห็นที่ไม่ตรงกันว่า การปฏิบัติตัวอย่างไรที่เรียกว่า “เหมาะสม”
- ความแตกต่างที่แสดงถึงพลวัตของการเปลี่ยนแปลงค่านิยมสังคมเช่นนี้เกิดขึ้นทุกยุคสมัย และเป็นเรื่องสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ วัยรุ่นควรเปิดกว้างกับความคิดที่แตกต่าง เพื่อเลือกรับความคิดเห็นที่จะช่วยให้เรามีทางเลือกมากขึ้น
- สิ่งที่จะช่วยสร้างการยอมรับจากผู้ใหญ่ คือ
 - ทำที่รับฟังอย่างเอาใจใส่โดยไม่ด่วนปฏิเสธหรือมุ่งแสดงความคิดเห็นของตนทันที
 - ไม่ปฏิบัติต่อผู้ที่มีความคิดแตกต่างราวกับเป็นปฏิปักษ์
 - ต้องไม่ลืมว่าหากเราต้องการให้ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราก็ต้องปฏิบัติต่อเขาแบบนั้น
- การสำรวจตัวเองอยู่เสมอเพื่อมองหาจุดที่เราสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงวิธีการที่จะสร้างการยอมรับ ไว้วางใจจากผู้อื่น เป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านจาก “ความเป็นเด็ก” ในสายตาของผู้ใหญ่ได้

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ยกตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงออกว่า เป็นการปรับตัวของวัยรุ่นซึ่งสามารถลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยได้จริง



แบบสำรวจตัวเอง เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง ?



ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่?	ทำได้	ทำไม่ได้
๑. ฉันทำตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ หรือรักษาสัญญาที่ให้ไว้		
๒. เมื่อมีปัญหา ฉันจะปรึกษาคนอื่นที่ช่วยได้		
๓. ฉันทำให้พ่อแม่เชื่อถือ และไว้วางใจในตัวฉัน		
๔. ฉันสามารถยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น ๆ		
๕. ฉันสามารถปฏิเสธสิ่งที่ฉันไม่ต้องการหรือไม่เห็นด้วย		
๖. ฉันเป็นทั้งคนให้และคนรับ		
๗. ฉันพร้อมจะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ หากเพื่อนของฉัน ถูกเข้าใจผิด		



แนวทางการพูดคุยแต่ละข้อ

ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่?	เราจะทำให้คนอื่นรู้และเห็นว่า “เราโตแล้ว” ได้อย่างไร?
<p>๑. ฉันทำตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ หรือรักษาสัญญาที่ให้ไว้</p>	<p>การทำตามข้อตกลงหรือสิ่งที่สัญญาไว้ เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อกำพูดและการกระทำของตัวเอง เป็นการสร้างความเชื่อถือให้กับคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ของเรา เพื่อน หรือคนที่เรารัก</p>
<p>๒. เมื่อมีปัญหา ฉันจะปรึกษาคณะอื่นที่ช่วยได้</p> 	<p>การปรึกษาคณะอื่นเมื่อมีปัญหา หลายคนไม่ว่าวัยรุ่นหรือคนที่อายุมากแล้ว คิดว่าตัวเองโตแล้ว สามารถจัดการและแก้ปัญหาเองได้ตามความคิดความเชื่อของตัวเอง คิดว่าไม่จำเป็นต้องพึ่งคนอื่น ซึ่งหลายครั้งอาจทำให้ปัญหาแย่ลง หรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ การพูดคุยกับคนอื่น ๆ ไม่ได้หมายถึงการพึ่งพาคนอื่น หรือเป็นการแสดงถึงความอ่อนแอ แต่การปรึกษาคณะอื่น เป็นการรับฟังความคิดเห็น หรือพูดคุยเพื่อให้ตัวเองเห็นปัญหาในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น เพื่อจะหาทางออกในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น</p>
<p>๓. ฉันทำให้พ่อแม่เชื่อถือ และไว้วางใจในตัวฉัน</p>	<p>การทำให้พ่อแม่เชื่อถือและไว้วางใจ เป็นการแสดงถึงการได้รับความยอมรับในสิ่งที่เราคิด เราทำ จากคนที่ใกล้ชิดเรา และหวังเรามากที่สุด</p>
<p>๔. ฉันสามารถยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น ๆ</p>	<p>การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่นได้ เป็นการแสดงให้เห็นว่า เราสามารถรับฟัง และยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากเราได้ และยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราทำอาจมีทั้งคนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย หรือเห็นว่าการวิพากษ์วิจารณ์ เป็นการเปิดมุมมองให้เราเห็นถึงด้านที่เราอาจไม่ได้คิดมาก่อน</p>



ฉันทำเรื่องต่อไปนี้
ได้หรือไม่?

เราจะทำให้คนอื่นรู้และเห็นว่า “เราโตแล้ว” ได้อย่างไร?

การยอมรับฟังไม่ได้หมายถึงการต้องเห็นด้วยหรือคล้อยตาม
เสมอไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องโกรธ หรือไม่
พอใจที่มีคนวิจารณ์เรา

๕. ฉันสามารถปฏิเสธสิ่งที่ฉันไม่
ต้องการหรือไม่เห็นด้วย

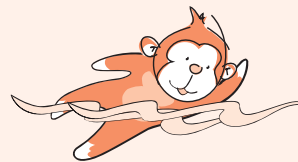
การปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ต้องการหรือไม่เห็นด้วย เป็นการแสดง
ถึงการรู้จักความต้องการของตัวเอง และการได้คิดถึงสิ่งที่จะ
เกิดขึ้นหากเราทำโดยเราไม่เห็นด้วย หรือไม่ต้องการ รวมทั้ง
แสดงถึงการมีความคิดเห็นเป็นของตนเอง และไม่ปล่อยให้
ให้การชักชวนมามีอิทธิพลเหนือเรา ยังแสดงถึงการมีเหตุผล
ต่อสิ่งที่เราคิดและทำ

๖. ฉันเป็นทั้งคนให้และคนรับ

การเป็นคนให้และคนรับ เป็นการสะท้อนถึงการเอาใจเขามา
ใส่ใจเรา การรู้จักคิดถึงความรู้สึกของคนอื่นๆ ด้วย การไม่
เอาเปรียบกัน

๗. ฉันพร้อมจะอธิบายให้คนอื่น
เข้าใจ หากเพื่อนของฉันถูก
เข้าใจผิด

การอธิบายให้คนอื่นเข้าใจถ้าเพื่อนของเราถูกเข้าใจผิด
เป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นและกล้าที่จะอธิบายข้อเท็จจริง
และเหตุผล เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยไม่ผ่าน
เลยเรื่องต่างๆ ด้วยความรู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องของเราแต่อย่างเดียว



บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพและเทคโนโลยี**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ศิลปะ**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาต่างประเทศ**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **การจัดสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔**. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ, ๒๕๔๖.
- ไตรรงค์ เจนการ. **นิยาม : การประเมินผลการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๙.
- ภาวนา เหวียนระวี. **เยาวชนไม่มีปัญหา แต่อยากมีโอกาส. ใน ไขความลับ รุ่นเรา เราเลือก เรา รับผิดชอบได้ บันทึกประสบการณ์สองปีแรกของเยาวชนและคนทำงานในโครงการ ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. ๗๓-๗๘. องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซีพพลาย, ๒๕๔๙.**
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓**. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๐.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔**. กรุงเทพฯ: กลุ่มส่งเสริมการเรียนการสอนและประเมินผล สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๘.

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” สำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒-๔ ประถมศึกษาปีที่ ๖ ถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๖.** กรุงเทพฯ: ธีรรัตน์การพิมพ์, ๒๕๔๗.

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. **คู่มือการจัดกิจกรรมเยาวชนเสริมหลักสูตรเพศศึกษา.** กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. **แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาสำหรับเยาวชน.** กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา.** กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

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

เว็บไซต์

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. อ้างอิง ณ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐. จาก <http://academic.obec.go.th>.

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. อ้างอิง ณ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐. จาก www.teenpath.net

תכנתורת





ตัวอย่างกิจกรรมนำไปสู่การสร้างกติกการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกัน^{๑๒}

ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้สามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้มีส่วนร่วมของผู้เรียนได้ตั้งแต่แรกโดยใช้เกมเป็นสื่อเพื่อให้เกิดกติการ่วมกันได้ อาทิ ตึกตากลมลูก^{๑๓} รอยยิ้มกับน้ำตา บ้าน รดตาบอด กล้องความลับ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
๒. เพื่อสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกัน

กิจกรรม ตึกตากลมลูก

เวลา ๓๐ นาที

อุปกรณ์ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมออกคำสั่งให้ผู้เรียนจับกลุ่มๆ ละ ๓ คน ให้สมาชิกในกลุ่มตกลงกันเองว่าใครจะเป็นตึกตา โดยคนที่เป็นตึกตาต้องยืนอยู่ตรงกลาง หันข้างให้เพื่อนทั้งสองคนด้วยทำยื่นตัวตรง เข้าชิดติดกัน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมออกคำสั่งให้ผู้เล่นทั้งสองคนที่อยู่ข้างตึกตา ผลักตึกตาไปมา และพยายามไม่ให้ตึกตากลม ส่วนคนที่เป็นตึกตาต้องรักษาทำยื่นตรงเข้าชิดไว้ตลอดเวลาที่โดนผลัก
๓. ให้เวลาทั้งสามคนในกลุ่มผลัดกันเป็นตึกตา (คนละ ๒ นาที) ระหว่างเล่น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเดินดูทุกกลุ่ม และกระตุ้นให้แต่ละกลุ่มเล่นให้สำเร็จ
๔. เมื่อเล่นครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อนำไปสู่การตั้งกติการ่วมกัน

^{๑๒} คุรยละเอียดเพิ่มเติมใน “เล่นสนุก มุขก๊วยอย่าง : คู่มือหนันทนาการเพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ” โครงการก๊วยอย่างอย่างเข้าใจองค์การแพธ (๒๕๕๙)

^{๑๓} กิจกรรม ตึกตากลมลูก เหมาะสำหรับห้องเรียนที่ยังไม่เคยมีการเรียนรู้เรื่องเพศร่วมกันมาก่อน สำหรับผู้เรียนที่เคยผ่านกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศมาแล้ว สามารถเลือกใช้กิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสมเพื่อเป็นการทบทวนกติกาของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมก่อนจะเข้าสู่คาบเรียนแรก

คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรเมื่อเล่นเป็นตุ๊กตา
- คิดว่าอะไรทำให้เราเล่นตุ๊กตาล้มลุกได้ และเล่นไม่ได้
- การเล่นตุ๊กตาล้มลุกเหมือนหรือต่างจากการพูดคุยเรื่องเพศอย่างไร
- หากต้องการคุยเรื่องเพศได้อย่างสะดวกใจ ควรฝึกการร่วมกันอย่างไรบ้าง เขียนกติกาฉบับกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น

เมื่อได้กติกาการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมกับย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ

สรุปประเด็นสำคัญ

- สิ่งที่สะท้อนจากกิจกรรมนี้คือ หากเกิดความมั่นใจ จะทำให้เราสามารถเล่นได้อย่างสนุก แต่ความเชื่อใจและความมั่นใจในกันและกันจะเกิดขึ้นได้ ต้องช่วยกันสร้าง
- การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่กำลังจะเกิดขึ้นตลอดปีการศึกษานี้ก็เช่นกัน เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และอยากให้ผู้เรียนมีความมั่นใจว่าเราจะเรียนรู้กันด้วยบรรยากาศที่สนุกหากทุกคนเริ่มต้นจากความเป็นเพื่อน

กิจกรรม รอยยิ้มกับน้ำตา

เวลา ๓๐ นาที

อุปกรณ์ ๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

๒. แผ่นกระดาษที่มีสัญลักษณ์แทนรอยยิ้ม และสัญลักษณ์แทนน้ำตาจำนวนเท่าผู้เรียน



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยถึงบรรยากาศการเรียนรู้เรื่องเพศว่าอยากให้บรรยากาศเป็นอย่างไรบ้าง ระดมคำตอบไว้บนกระดาน



๒. จากนั้น แจกกระดาษ ๒ แผ่น (ภาพรอยยิ้มและภาพหน้าตา) ให้ผู้เรียนแต่ละคนเขียนคำตอบลงในภาพโดยไม่ต้องลงชื่อ ดังนี้

- ภาพรอยยิ้ม** แทนสิ่งที่จะทำให้เราทุกคนเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน
- ภาพหน้าตา** แทนสิ่งที่จะปิดกั้นการเรียนรู้ สิ่งที่ทำให้หดหู่ ไม่สนุก ไม่มีความสุข

๓. หลังจากเขียนเสร็จ ให้นำข้อความทั้งหมดมาติดบนกระดาน โดยจัดกลุ่มข้อความที่ใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มอ่านข้อความที่ต่างกัน และชวนคุยว่าหากต้องการให้ทุกคนเรียนรู้เรื่องเพศอย่างมีความสุข สะดวกใจในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็น ควรตั้งกติกาอย่างไรบ้าง
๕. เขียนกติกาลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น

เมื่อได้กติกาการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมกับย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ

กิจกรรม บ้าน

เวลา ๓๐ นาที

อุปกรณ์ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกาว

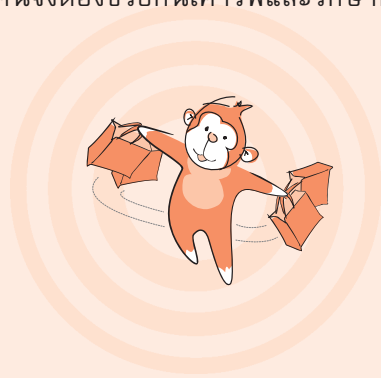


ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๒-๓ คนในห้อง ให้ออกมาช่วยกันวาดภาพองค์ประกอบของบ้าน เช่น สนามหญ้า รั้ว หลังคา เพอร์นิเจอร์ และสิ่งมีชีวิตที่สามารถอาศัยอยู่ในบ้านได้ เป็นต้น (๓ นาที)

๒. จากนั้น ชวนผู้เรียนคุยเพื่อระดมความเห็นว่ามีอะไรบ้างที่ทำให้คนที่อยู่บ้านเดียวกันมีความสุขร่วมกัน และอะไรที่ทำให้คนอยู่ร่วมกันแล้วไม่มีความสุข เขียนความเห็นขึ้นบนกระดาน
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยต่อว่าในเมื่อแต่ละคนมาจากคนละบ้าน การมาอยู่ร่วมกันในห้องเรียนเพศศึกษาห้องนี้ จะทำอย่างไรได้บ้างหากต้องการให้ทุกคนมีความสุข สะดวกใจที่จะแลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องเพศ
๔. เขียนกติกาสงบบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น

เมื่อได้กติกาการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมกับย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ



กิจกรรม รถตาบอด

เวลา ๑๕ นาที

อุปกรณ์ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๒ คน ออกมาสาธิตให้ผู้เรียนดู โดยออกคำสั่งให้อาสาสมัครทั้งคู่ยืนซ้อนกัน สมมุติให้คนข้างหน้าเป็นรถและคนข้างหลังเป็นคนขับรถ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมออกคำสั่งให้คนขับรถจับไหล่ทั้งสองข้างของรถให้แน่น และให้คนที่เป็นรถหลับตาให้สนิท ส่วนคนขับรถไม่ต้องหลับตา
๓. จากนั้นให้ผู้เรียนทุกคนจับคู่แล้วทำตามคำสั่ง โดยแต่ละคู่เลือกยืนให้มีระยะห่างกันพอสมควร
๔. เมื่อทุกคู่อยู่ในท่าเดียวกันแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมออกคำสั่ง “ออกรถได้” คนขับรถซึ่งจับไหล่ของรถไว้ต้องทำหน้าที่บังคับรถให้เคลื่อนที่ไปมารอบห้องโดยไม่ให้ไปชนรถคันอื่น (ปล่อยให้เล่นประมาณ ๓ นาที)



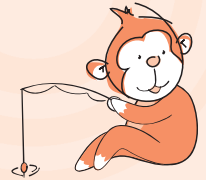
๕. หลังจากหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อนำไปสู่การสร้างกติการ่วมกันว่า
 - คนที่เป็น **รถ** และคนที่เป็น **คนขับรถ** รู้สึกอย่างไรบ้างระหว่างที่ต้องทำให้รถเคลื่อนที่
 - คิดว่าอะไรบ้างที่ทำให้การขับรถเป็นไปอย่างสนุกและปลอดภัยพร้อมกัน
๖. หากเปรียบเทียบการขับรถเป็นการเรียนรู้เรื่องเพศ และต้องการให้ทุกคนมีความสุข สะดวกใจที่จะแลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องเพศอย่างปลอดภัยและสนุก ต้องมีกติกาอย่างไรบ้าง
๗. เขียนกติกาลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น

เมื่อได้กติกการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ

กิจกรรม กล้องความลับ

เวลา ๓๐ นาที

- อุปกรณ์
๑. กระดาษเอสี่พับครึ่ง จำนวนเท่าผู้เรียน
 ๒. กล้องเปล่า ๑ ใบ
 ๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษขนาดเอสี่พับครึ่งให้ผู้เรียนทุกคน ให้ผู้เรียนเขียนเรื่องที่คิดว่าเป็นความลับที่สุดในชีวิตของตนคนละ ๑ เรื่อง โดยไม่ต้องลงชื่อ จากนั้นพับกระดาษและนำมาหย่อนลงในกล่องที่ตั้งไว้หน้าห้อง (๒ นาที)
๒. เมื่อทุกคนหย่อนกระดาษความลับหมดแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า
 - รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเขียนความลับของตน
 - เรื่องที่เลือกมาเขียนนั้น เป็นความลับ มาก น้อย เพียงใด
๓. จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมทำที่ว่าจะหยิบกระดาษในกล่องขึ้นมาเปิดอ่าน และถามผู้เรียนว่าคิดว่าผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถเปิดอ่านได้หรือไม่ เพราะอะไร

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยถึงความสำคัญของกล่องความลับว่าคืออะไร และหากเปรียบเทียบการเขียนความลับกับการพูดคุยเรื่องเพศ เหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
๕. ให้ผู้เรียนช่วยกันระดมกติกาการเรียนรู้เรื่องเพศ เขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น
๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมขอความเห็นจากผู้เรียนว่าควรทำอย่างไรกับความลับทั้งหมดที่อยู่ในกล่องกระดาษ (ฉีกให้ละเอียด เผา นำไปทิ้ง ฯลฯ)

เมื่อได้กติกาการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ

แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน



รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาและบริการต่าง ๆ

ปรึกษาด้านกฎหมาย

ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงยุติธรรม

เคาน์เตอร์ เซอร์วิส บริเวณชั้นลอย อาคารกระทรวงยุติธรรม

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

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๐๘๐๐ บริการตลอด ๒๔ ชม.

หรือเขียนจดหมายร้องเรียนส่งไปที่ ตู้ ปณ.๓๒ ปณจ.หลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์

ถ.สุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๑-๐๗๓๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

สภานายความ แห่งประเทศไทย

เลขที่ ๗/๘๘ 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

มูลนิธิทงใบ ทองเปาด์

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 โรงพยาบาลรามธิบดี

โรงพยาบาลรามธิบดี ถ.พระราม ๖ ราชเทวี 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, ๐๒-๓๕๔-๘๓๓๓-๔๓ ต่อ ๒๒๓๑ (เวลาราชการ)

คลินิกวัยรุ่น ศิริราช

๒ ถ.พราหมณ์ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๙-๗๐๐๐ ต่อ ๕๙๙๖

คลินิกวัยรุ่นรามธิบดี

โรงพยาบาลรามธิบดี ถ.พระราม ๖ ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๔-๙๖๖๖ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สถาบันกัลยาธรรณครินทร์ 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

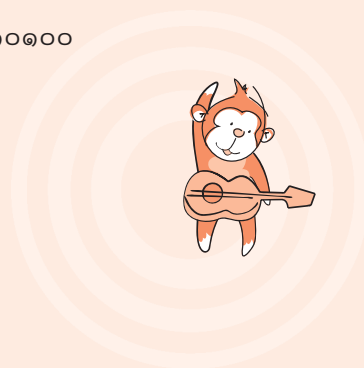
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
๑๐๓๔ ถ.กรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบ ศีตรูฟาย กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
โทรศัพท์ ๑๓๐๐

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 ๐-๒๕๒๕-๒๙๗๙, 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)

โครงการเพื่อนวัยใสเข้าใจเอตส์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

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



นครราชสีมา

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์

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

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

ถ.ชาตะผดุง ต.ในเมือง อ.เมือง

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

นครพนม

โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม

ถ.นครพนม-ท่าอุเทน ต.อาจสามารถ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๕๓-๑๓๖ (เวลาราชการ) ๐๔๒-๕๕๓-๑๑๐-๑๒ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

เลย

โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์

หมู่ที่ ๔ ต.นาอาน อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๘๑๔-๘๘๓ (๒๔ ชั่วโมง)

ปรึกษาปัญหาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก

กองคุ้มครองสวัสดิการแรงงานเด็ก

โทรศัพท์ ๑๕๔๖

มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี

๑๐๔๗-๕๑ ผังหลวงคอมเพล็กซ์ 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.เจริญสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

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

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

๑๘๕/๑๖ ถ.เจริญสนิทวงศ์ ๑๒ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

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

ปรึกษาปัญหาด้านยาเสพติด

บ้านอบอุ่นใจ

๓๒/๑๒ หมู่บ้านพฤษภาชชาติ ซ.๓๒ ถ.สุขาภิบาล ๓ แขวงสะพานสูง เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๓-๘๓๗๕ (เวลาราชการ)

มูลนิธิกลุ่มแสงเทียน

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

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

เครือข่ายผู้ช้ยา ประเทศไทย

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

โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๔-๐๘๗๑ (เวลาราชการ)

เชียงราย

บ้านฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดและสงเคราะห์คนยากจน

๙๕/๗ หมู่ ๑ ต.แม่สลอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย 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.นิพัทธ์อุทิศ 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 ๐-๒๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๘ 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.เดชะตุงคะ เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๒๙-๒๒๒๒ (๒๔ ชั่วโมง)

สหทัยมูลนิธิ

๘๕๐/๓๓ ถ.สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖ (เวลาราชการ)

บ้านพระคุณ

๑๕/๔๒๕ หมู่บ้านกัลยาเอ็นท์ ซี.๒ ถ.สุขุมวิท ๑๐๗ ต.ลำโพงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑, ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘

บ้านสายสัมพันธ์ เสถียรธรรมสถาน

เสถียรธรรมสถาน ช.วีชรพล ถ.รามอินทรา เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

มูลนิธิผู้หญิง

๒๙๕ ช.จรัญสนิทวงศ์ ๖๒

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖



มูลนิธิเพื่อนหญิง

๓๙๖/๖๑-๖๒ 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, ๐-๒๒๕๕-๗๘๙๓

- คลินิกตรวจเลือดเอชไอวี/เอดส์ โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๖-๔๑๐๗-๙ ต่อ ๑๑ หรือ ๓๓

ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ (ถามปัญหา 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 หมู่บ้านพระรามเก้าวิลลัส 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

วิชาการดูแลสุขภาพผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

๕๒๒ หมู่บ้านนครไทย ๑๔ ซ.ลาดพร้าว ๑๐๑/๑ ถ.ลาดพร้าว เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐-๓๐๘๗-๘๐

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

วิชาการดูแลสุขภาพเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี

ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๓ ต่อ ๒๓๐๙, ๒๓๑๗ (เวลาราชการ)

ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/รักเพศเดียวกัน

สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

๑๕๕ อาคารเดอะบีส เรซิเดนซ์ ชั้น ๘ ซ.โชคชัย ร่วมมิตร (ถ.รัชดาภิเษก ๑๕)
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 ๑๐๕๐๐
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 ดำเนินงานโดยโครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ (PATH) ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานคลุกคลีกับวัยรุ่นมากกว่า ๑๐ ปี

www.adamsociety.net

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ สาระ และการดูแลสุขภาพชายของผู้มีรสนิยมชายรักเพศเดียวกัน

www.aidsaccess.com

รวบรวมสาระน่ารู้เกี่ยวกับเอดส์ 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 รวมทั้งการให้บริการถามตอบปัญหา ด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

www.budpage.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ความเข้าใจและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

www.clinicrak.com

เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ ดูแลโดยนายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

www.smustsay.com

เว็บไซต์ที่เสนอเรื่องที่ยากรู้ ควรรู้ และต้องรู้ ที่เกี่ยวกับเพศศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช็กส์สตอรี่ ชาวเด่นประเด็นดัง คำถามและคำตอบเกี่ยวกับความรัก และเรื่องเพศ

www.fasiroong.org

เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่เป็นชายรักเพศเดียวกัน

www.formumandme.com

สาระน่ารู้เกี่ยวกับบทความที่น่าสนใจ รวมทั้งแนะนำเว็บไซต์ที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ที่มีลูกในวัยต่างๆ ทั้งผู้ที่ยอยากเป็นคุณแม่ คุณแม่ลูกอ่อน คุณแม่เด็กเล็ก คุณแม่เด็กโต วัยรุ่น หรือคุณแม่เด็กพิเศษ

www.jitjai.com

จิตใจดอทคอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การปฏิบัติตน เพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์



www.kapook.com

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

www.muslimthai.com

เว็บไซต์มุสลิมไทยแห่งแรกในประเทศไทย มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษาและวัยรุ่น บริหารงานโดยชาวมุสลิม

www.raklukefamilygroup.com

เว็บไซต์ของบริษัทแปลน พับลิชชิง จำกัด หรือที่มักเรียกกันติดปากคนทั่วไปว่าทีมงานรักลูก ซึ่งเป็นผู้นำและเชี่ยวชาญในงานสื่อ ด้านการพัฒนาเด็ก และครอบครัว ซึ่งสร้างสรรค์งานด้วยอุดมคติเพื่อสร้างสรรค์สังคม เป็นที่น่าเชื่อถือได้ในทางวิชาการและเข้าถึงได้ง่าย

www.thaimental.com

เว็บไซต์นี้ได้รับรางวัลชนะเลิศ The Nation's Thailand Web Awards ๒๐๐๒ 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 และนิตยสารเรื่องเพศ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

www.thaismartteen.com

ศูนย์สมาร์ททีนส์ มุมสบายๆ ให้วัยรุ่นได้นั่งเล่นนั่งคุย พักผ่อนหย่อนใจพร้อมบริการสาระและบันเทิง

www.thaiyouths.org

เว็บไซต์แนะนำความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา อณามัยการเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คำถามยอดฮิตเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาที่น่าสนใจ รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับองค์กร นอกจากนี้ภายในเว็บไซต์ยังเปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จัดทำโดย สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ

www.wow-cool.com

เว็บไซต์สำหรับแลกเปลี่ยนความคิด 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

มูลนิธินี้มูร์สของสหรัฐอเมริกาให้บริการความรู้พื้นฐานในเรื่องร่างกาย 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





สรุปย่อโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

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 พัฒนาโครงการเพื่อขยายผลการทำงานเรื่องเพศศึกษาและเอตส์อย่างเป็นระบบให้ครอบคลุมเยาวชนได้ทั่วถึงมากขึ้น โดยขอเสนอโครงการป้องกันเอตส์ในกลุ่มเยาวชนในระบบการศึกษา หรือภายใต้ชื่อ “โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ต่อโครงการกองทุนโลก เพื่อดำเนินงานกับกระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรพัฒนาเอกชน โดยมีเป้าหมายเป็นเยาวชนในระบบการศึกษา

ทั้งนี้ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ได้รับการอนุมัติในหลักการให้ดำเนินการเป็นเวลา ๕ ปี เริ่มดำเนินการตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๖ เป็นต้นมา โดยการอนุมัติงบประมาณดำเนินการจะเป็นการอนุมัติรายปี วันสิ้นสุดโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจคือ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๑

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

- การผลักดันให้เกิดพันธสัญญาในการพัฒนานโยบายด้านเพศศึกษาและการดำเนินการสู่การปฏิบัติในระบบการศึกษา
- การสนับสนุนให้เกิดการจัดกระบวนการทำงานและกิจกรรมด้านเพศศึกษาและการป้องกันเอตส์ที่มีประสิทธิภาพสำหรับเยาวชนในสถานศึกษา
- การเปิดพื้นที่ทางสังคมเพื่อให้เยาวชนได้แสดงศักยภาพและบทบาท รวมทั้งการส่งเสริมให้เยาวชนใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ
- การส่งเสริมบรรยากาศทางสังคม โดยการรณรงค์สื่อสารณะเรื่องเพศและเอตส์ในวงกว้าง

๒. วัตถุประสงค์ (Objectives)

วัตถุประสงค์ทั่วไป (General Objective)

เพื่อขยายผลการทำงานเรื่องเพศศึกษาและการป้องกันเอดส์ในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา

วัตถุประสงค์เฉพาะ (Specific Objectives)

๑. เพื่อผลักดันให้เกิดการสนับสนุนด้านนโยบายต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและเอดส์สำหรับเยาวชนในสถานศึกษา รวมทั้งนโยบายและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะทางเพศที่ดีของเยาวชน
๒. เพื่อพัฒนาระบบการทำงานเพศศึกษาในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ พัฒนาชุดกิจกรรม/แผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับเยาวชน และพัฒนาเครือข่ายผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้มีข้อมูล ความรู้ ทักษะคติ และทักษะที่จะช่วยให้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. เพื่อส่งเสริมให้เกิดพื้นที่สำหรับเยาวชนในการแสดงศักยภาพ และส่งเสริมให้เยาวชนใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ โดยสามารถเข้าถึงอุปกรณ์การป้องกันและบริการสุขภาพ
๔. เพื่อสนับสนุนให้เกิดบรรยากาศทางสังคมที่เอื้อต่อการทำงานเพศศึกษา และการใช้ชีวิตทางเพศที่รับผิดชอบของเยาวชน





๓. รายละเอียดโครงการ (Program Description)

ใน ๓ ปีที่ผ่านมา โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ”^{๑๔} ได้พัฒนาแผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับเยาวชนในแต่ละช่วงวัย เพื่อส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเอดส์ เพศวิถี และการใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ รวมทั้งได้พัฒนาระบบการพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมครูให้เข้าใจแนวคิดเรื่องเพศวิถี การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และการจัดการเรียนรู้ และเกิดเครือข่ายครูที่เข้าใจการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ในปีที่ ๓ ของการดำเนินงาน แนวคิดเรื่องการจัดเพศศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อให้เยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาได้เรียนอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยเริ่มก่อรูปชัดเจนขึ้น โดยเกิดสถานศึกษาต้นแบบ ที่จัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา มีแผนการเรียนรู้สำหรับแต่ละระดับชั้นอย่างชัดเจน และสนับสนุนให้ครูได้รับการฝึกอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา

^{๑๔} รายละเอียดเพิ่มเติม โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ, รัก ใคร่ และเรียนรู้: ๓ ปีของเส้นทางโครงการก้าวอย่างเข้าใจใน ๕ ปีที่ ๔ และ ๕ เพศศึกษาเพื่อเยาวชน เอกสารการประชุมวิชาการเพศศึกษาเพื่อเยาวชนครั้งที่ ๓ (๒๕-๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๙) กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซี.พลาซ่า, ๒๕๕๙.

โครงการเน้นการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และในระดับอาชีวศึกษาในปีที่ ๑-๒ และในปลายปีที่ 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)



พื้นที่ดำเนินงานโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ๓ ปี (ตุลาคม ๕๖-กันยายน ๕๗)



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

(ดูรายชื่อสถานศึกษาขั้นพื้นฐานที่ร่วมโครงการฯ ในช่วง ๓ ปี ในภาคผนวก)

ทั้งนี้ การดำเนินงานในปีที่ ๔ และ ๕ (ตุลาคม ๒๕๕๐-กันยายน ๒๕๕๑) โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจจะขยายผลการดำเนินงานเพศศึกษาในสถานศึกษาทุกระดับ ได้แก่ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา) อาชีวศึกษา อุดมศึกษา และการศึกษานอกโรงเรียน โดยเน้นให้เกิดสถานศึกษาต้นแบบในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบ โครงการจะมุ่งเน้นการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายเยาวชนและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาในระดับจังหวัด

ที่ผ่านมา โครงการฯ ได้พยายามผลักดันให้เกิด “สถานศึกษาต้นแบบ” ในการจัดเพศศึกษา
อย่างเป็นระบบต่อเนื่องทุกช่วงชั้นในสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการใน ๓ ปีแรก โดยโครงการได้จัด
กลุ่มสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เข้าร่วมการดำเนินงานเพศศึกษาเป็น ๔ รูปแบบ ดังนี้





รูปแบบการจัดเพศศึกษาในสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๑

“เพศศึกษา” เต็มรูปแบบ

เป็นสถานศึกษาที่จัดแผนเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยจัดให้มีชั่วโมงการเรียนเพศศึกษา สำหรับนักเรียนทุกคน ในทุกระดับชั้นอย่างต่อเนื่อง และจัดให้เรียนเพศศึกษาปีการศึกษาละไม่น้อยกว่า ๑๖ ชั่วโมง (หรือไม่น้อยกว่า ๘ ชั่วโมงต่อภาคเรียน) และผลักดันให้เพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๒

“เพศศึกษา” โดยบูรณาการในกลุ่มสาระ

เป็นสถานศึกษาที่มีแผนการจัดเพศศึกษาให้นักเรียน โดยมอบหมายให้ครูที่รับผิดชอบกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้อง และ/หรือ ครูกลุ่มสาระที่ผ่านการอบรมเพศศึกษา ใช้แผนการเรียนรู้เพศศึกษาในสาระที่รับผิดชอบตามเวลาที่จัดสรรได้ ทั้งนี้ ในการจัดแผนเพศศึกษา อาจจัดได้น้อยกว่าปีการศึกษาละ ๑๖ ชั่วโมง ในแต่ละระดับชั้น และยังไม่ได้บรรจุเพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๓

“เพศศึกษา” ตามความพร้อม/ความสนใจของครู

เป็นสถานศึกษาที่ยังไม่มีแผนการจัดเพศศึกษาสำหรับนักเรียนทุกระดับชั้นอย่างเป็นระบบ แต่สนับสนุนให้ครูที่ผ่านการอบรม และ/หรือ ครูที่สนใจ จัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้แผนการเรียนรู้เพศศึกษาเต็มรูปแบบ ในกลุ่มสาระหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ครูเป็นผู้รับผิดชอบ โดยไม่มีแผนความต่อเนื่องในแต่ละระดับชั้น

รูปแบบที่ ๔

“เพศศึกษา” แบบสอดแทรก

เป็นสถานศึกษา ที่ครูยังไม่ใช้แผนการเรียนรู้เพศศึกษาเต็มรูป แต่ใช้วิธีการสอดแทรกเนื้อหา โดยการพูดถึงก่อนเข้าเนื้อหาสาระวิชาต่างๆ หรือการพูดสอดแทรกในกิจกรรมอื่นๆ ของสถานศึกษา

ทั้งนี้ ในปีที่ ๔-๕ โครงการฯ จะเน้นการสนับสนุนสถานศึกษาในรูปแบบที่ ๑ เพื่อให้เกิดสถานศึกษาต้นแบบในการดำเนินงานเพศศึกษา โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้สถานศึกษาพัฒนาการดำเนินงานเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ อันประกอบด้วย

- จัดเพศศึกษาเป็นหลักสูตรสถานศึกษา โดยมีแผนการเรียนรู้ไม่น้อยกว่า ๑๖ ชั่วโมงต่อระดับชั้น และจัดอย่างต่อเนื่อง
- จัดระบบสนับสนุนการพัฒนาครูเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ทั้งการส่งเสริมให้ครูได้รับการฝึกอบรม การจัดระบบโค้ช นิเทศติดตาม
- สนับสนุนให้มีกิจกรรมส่งเสริมบทบาทและศักยภาพเยาวชน
- จัดกิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง และชุมชน
- จัดให้มีการวัดและประเมินผลผู้เรียน



รายชื่อคณะกรรมการที่ปรึกษาโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ”

๑. คุณหญิง ดร.กษมา วรวรรณ ณ อยุธยา เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน
๒. อาจารย์จอน อึ้งภากรณ์ ประธานคณะกรรมการประสานงานองค์การ
พัฒนาเอกชน
๓. ดร.ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๔. คุณธวัชชัย ไทยเขียว รองอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
๕. ศ.ดร.นิธิ เอียวศรีวงศ์ มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน
๖. พ.ญ.เพชรศรี ศิริรินทร์ ผู้แทนกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
๗. พ.ญ.เพ็ญศรี กระหม่อมทอง สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
๘. น.พ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ผู้เชี่ยวชาญกระทรวงสาธารณสุข
๙. ดร.สิริกร มณีรินทร์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเด็กและเยาวชน
๑๐. คุณสมหมาย ปารีฉัตร หนังสือพิมพ์มติชน
๑๑. คุณสุรียนต์ จองลีพันธ์ ป่าใหญ่ครีเอชั่น





โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน

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





รายชื่อสถานศึกษาระดับชั้นพื้นฐานที่ร่วมโครงการก้าวอย่างเข้าใจ ในปี ๒๕๕๗-๒๕๕๘

จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
กรุงเทพฯ	๑	๑	โรงเรียนสีตบุตรบำรุง	ปทุมวัน	อนุบาล-ม.๖	สช.*
	๑	๒	โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง	วัฒนา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.*
	๑	๓	โรงเรียนสายน้ำทิพย์	คลองเตย	ป.๑-ป.๖	สพฐ.
	๑	๔	โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร	ดุสิต	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๕	โรงเรียนวัดเวตวันธรรมาวาส	บางซื่อ	ป.๑-ป.๖	สพฐ.
	๑	๖	โรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม	ดินแดง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗	โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์	ดินแดง	ป.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๘	โรงเรียนอำนวยการศิลป์	ราชเทวี	อนุบาล-ม.๖	สช.
	๑	๙	โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์	วัฒนา	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
	๑	๑๐	โรงเรียนผดุงศิษย์พิทยา	บางซื่อ	อนุบาล-ม.๖	สช.
	๑	๑๑	โรงเรียนเกษมพิทยา	วัฒนา	อนุบาล-ม.๖	สช.
	๑	๑๒	โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์	ป้อมปราบฯ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๓	โรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยา	ราชเทวี	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๔	โรงเรียนสตรีวิทยา ๒	ลาดพร้าว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๕	โรงเรียนราชดำริ	ตอกไม้	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๖	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา	วังทองหลาง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๗	โรงเรียนราชวินิตบางเขน	หลักสี่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๘	โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)	ดอนเมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๙	โรงเรียนบางกะปิ	บางกะปิ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๐	โรงเรียนเทพศิลา	บางกะปิ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๑	โรงเรียนบางบัว (เฟื่องตั้งตรงจิตวิทยาการ)	จตุจักร	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
	๒	๒๒	โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒	บึงกุ่ม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
กรุงเทพฯ	๒	๒๓	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า	สะพานสูง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๔	โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์	ห้วยขวาง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๒	๒๕	โรงเรียนหอวัง	จตุจักร	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๖	โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม	ลาดพร้าว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๒๗	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา	ทวีวัฒนา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๒๘	โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา	ราชบุรีบูรณะ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๒๙	โรงเรียนเสสะเวชวิทยา	บางกอกใหญ่	อนุบาล-ม.๖	สช.
	๓	๓๐	โรงเรียนทวีธาภิเศก	บางกอกใหญ่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๓๑	โรงเรียนสุวรรณารามพิทยาคม	บางกอกน้อย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๓๒	โรงเรียนไชยฉิมพลีพิทยาคม	ภาษีเจริญ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๓๓	โรงเรียนวัดบวรมงคล	บางพลัด	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๓๔	โรงเรียนวัดนวลนรดิศ	ภาษีเจริญ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๓๕	โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม	บางกอกน้อย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๓๖	โรงเรียนสตรีวัดอัสสัมชัญ	ภาษีเจริญ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๓๗	โรงเรียนเซนต์สตีเฟ่นสตรี	บางพลัด	ป.๑-ม.๖	สช.
	กาญจนบุรี	๓	๓๘	โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์	จอมทอง	ม.๑-ม.๖
๓		๓๙	โรงเรียนสตรีวัดระฆัง	บางกอกน้อย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๓		๔๐	โรงเรียนวัดอินทาราม	ธนบุรี	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๓		๔๑	โรงเรียนนวลนรดิศวิทยาคมรัชมิ่งคลาภิเศก	บางบอน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑		๔๒	โรงเรียนพัชรราษฎร์รังสรรค์	ท่าม่วง	ม.๑-ม.๖	
๑		๔๓	โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง	ท่าม่วง	ม.๑-ม.๖	
๒		๔๔	โรงเรียนวัดพัชร	พนมทวน	ม.๑-ม.๖	
๒		๔๕	โรงเรียนหนองรีประชานิมิต	บ่อพลอย	ม.๑-ม.๖	
๑		๔๖	โรงเรียนบ้านแก้ววิทยา	เมือง	ม.๑-ม.๖	
๒		๔๗	โรงเรียนหนองปรือพิทยาคม	หนองปรือ	ม.๑-ม.๖	
๒	๔๘	โรงเรียนพนมทวนชนูปถัมภ์	พนมทวน	ม.๑-ม.๖		
๒	๔๙	โรงเรียนอนุบาลวัดลูกแกประชาชนูทิศ	ท่ามะกา	อนุบาล-ม.๓		
๒	๕๐	โรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเศก	บ่อพลอย	ม.๑-ม.๖		



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
กาญจนบุรี	๑	๕๑	โรงเรียนเทพมงคลรังษี	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๕๒	โรงเรียนด่านมะขามเตี้ยวิทยา	ด่านมะขามเตี้ย	ม.๑-ม.๖	
	๑	๕๓	โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้ากาญจนบุรี	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๕๔	โรงเรียนบ้านพุเสียบ	เมืองกาญจนบุรี	อนุบาล-ม.๓	
ฉะเชิงเทรา	๒	๕๕	โรงเรียนกาญจนภาณีเกษกวิทยาลัย	พนมสารคาม	ม.๑-ม.๖	
	๑	๕๖	โรงเรียนวัดประชาบำรุงกิจ	บ้านโพธิ์	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๕๗	โรงเรียนวัดบางวัว (สายเสริมวิทย์)	บางประกง	อนุบาล-ม.๓	
	๒	๕๘	โรงเรียนสนามชัยเขต	สนามชัยเขต	ม.๑-ม.๖	
	๑	๕๙	โรงเรียนวัดนครเนื่องเขต (ศรีไพจิตร)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	
	๒	๖๐	โรงเรียนพนมสารคาม (พนมอดุลวิทยา)	พนมสารคาม	ม.๑-ปวช.๓	
	๑	๖๑	โรงเรียนหมอนทองวิทยา ๓	บางน้ำเปรี้ยว	ม.๑-ม.๖	
	๒	๖๒	โรงเรียนวัดเปี่ยมนิโครธาราม	บางคล้า	ม.๑-ม.๖	
	๒	๖๓	โรงเรียนแปลงยาวพิทยาคม	แปลงยาว	ม.๑-ม.๖	
	ชลบุรี	๑	๖๔	โรงเรียนบ้านสวน (จันอนุสรณ์)	เมืองชลบุรี	ม.๑-ม.๖
๑		๖๕	โรงเรียนบ้านสวนอุดมวิทยา	เมือง	อนุบาล-ม.๓	
๑		๖๖	โรงเรียนชุมชนวัดหนองรี	เมืองชลบุรี	อนุบาล-ม.๓	
๑		๖๗	โรงเรียนบ้านหนองเขิน	บ้านบึง	อนุบาล-ม.๓	
๑		๖๘	โรงเรียนบ้านบึงมัญญูวิทยาจารย์	บ้านบึง	ม.๑-ม.๖	
ตรัง	๑	๖๙	โรงเรียนตรังคริสเตียนศึกษา	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๐	โรงเรียนวิเชียรมาตุ	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๑	โรงเรียนวิเชียรมาตุ ๒	ย่านตาขาว	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๒	โรงเรียนทุ่งยาวผดุงศิษย์	ปะเหลียน	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๓	โรงเรียนน้ำผุด	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๔	โรงเรียนหาดสำราญวิทยาคม	กิ่ง อ.หาดสำราญ	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๕	โรงเรียนนาโยงวิทยาคม	นาโยง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๖	โรงเรียนสวัสดิ์รัตน์นาภิมุข	นาโยง	ม.๑-ม.๖	
นครปฐม	๑	๗๗	โรงเรียนวิเชียรมาตุ ๓	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๘	โรงเรียนสภาราชนี จังหวัดตรัง	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๗๙	โรงเรียนราชินีบูรณะ	เมือง	ม.๑-ม.๖	



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
นครปฐม	๑	๘๐	โรงเรียนวัดทัพหลวง	เมือง	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๘๑	โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	
	๒	๘๒	โรงเรียนวัดบึงลาดสวย	บางเลน	อนุบาล-ม.๓	
	๒	๘๓	โรงเรียนวัดดอนหวาย	สามพราน	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๘๔	โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา	กำแพงแสน	ม.๑-ม.๖	
	๑	๘๕	โรงเรียนวัดวังน้ำเขียว	กำแพงแสน	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๘๖	โรงเรียนวัดหนองศาลา	กำแพงแสน	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๘๗	โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๒	๘๘	โรงเรียนวัดศิระทอง	นครชัยศรี	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๘๙	โรงเรียนวัดกงลาด	ดอนตูม	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๙๐	โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๒	๙๑	โรงเรียนสามพรานวิทยา	สามพราน	ม.๑-ม.๖	
	๒	๙๒	โรงเรียนบ้านกระทุ่มล้ม	สามพราน	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๙๓	โรงเรียนสหราษฎร์วิทยา	ดอนตูม	อนุบาล-ม.๓	
	นครศรีธรรมราช	๒	๙๔	โรงเรียนภัทรญาณวิทยา	นครชัยศรี	ม.๑-ม.๖
๒		๙๕	โรงเรียนภัทรนุสรณ์	สามพราน	อนุบาล-ปวช.	
๒		๙๖	โรงเรียนบางเลนวิทยา	บางเลน	ม.๑-ม.๖	
๒		๙๗	โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์	นครชัยศรี	อนุบาล-ม.๓	
๑		๙๘	โรงเรียนโพรงมะเดื่อวิทยาคม	เมือง	ม.๑-ม.๖	
๓		๙๙	โรงเรียนทรายขาววิทยา	หัวไทร	ม.๑-ม.๖	
๓		๑๐๐	โรงเรียนเชียรใหญ่สามัคคีวิทยา	เชียรใหญ่	ม.๑-ม.๖	
๒		๑๐๑	โรงเรียนนางเอื้อยวิทยา	พิปูน	ม.๑-ม.๖	
๑		๑๐๒	โรงเรียนปากพูน	เมือง	ม.๑-ม.๖	
๔		๑๐๓	โรงเรียนสิชลสุคนธาธารวิทยา	สิชล	ม.๑-ม.๖	
๔		๑๐๔	โรงเรียนหนบพิดำวิทยา	กิ่ง หนบพิดำ	ม.๑-ม.๖	
๓		๑๐๕	โรงเรียนร่อนพิบูลย์เกียรติวสุนธราภิวัฒก์	ร่อนพิบูลย์	ม.๑-ม.๖	
๔		๑๐๖	โรงเรียนโมคคลานประชาสรรค์	ท่าศาลา	ม.๑-ม.๖	
๓		๑๐๗	โรงเรียนปากพ่อง	ปากพ่อง	ม.๑-ม.๖	
๔		๑๐๘	โรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา	ท่าศาลา	ม.๑-ม.๖	



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
ปัตตานี	๑	๑๐๙	โรงเรียนจ้อยฮั่ว	เมืองปัตตานี	อนุบาล-ม.๓	
	๒	๑๑๐	โรงเรียนมูลนิธิอาชีวะสถาน	โคกโพธิ์	ม.๑-ม.๖	
	๒	๑๑๑	โรงเรียนมายอ (สถิตยัญญา)	เมืองสตูล	อนุบาล-ป.๖	
	๒	๑๑๒	โรงเรียนอิสลามศาสน์วิทยา	มายอ	ม.๑-ม.๖	
	๒	๑๑๓	โรงเรียนโพธิ์คีรีราชศึกษา	โคกโพธิ์	ม.๑-ม.๖	
พังงา	๑	๑๑๔	โรงเรียนบ้านเขาเต่า	เมืองพังงา	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๑๑๕	โรงเรียนสตรีพังงา	เมืองพังงา	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๑๖	โรงเรียนดีบุกพังงาวิทยายน	เมืองพังงา	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๑๗	โรงเรียนวัดปัจจันตคาม	เมืองพังงา	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๑๑๘	โรงเรียนเมืองพังงา	เมืองพังงา	อนุบาล-ม.๓	
พัทลุง	๑	๑๑๙	โรงเรียนบ้านท่ามิหรำ	เมือง	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๑๒๐	โรงเรียนบางแก้วพิทยาคม	บางแก้ว	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๒๑	โรงเรียนสตรีพัทลุง	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๒๒	โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พัทลุง	เมือง	ป.๑-ม.๖	
	๑	๑๒๓	โรงเรียนพนาสูง	ควนขนุน	ม.๑-ม.๖	
	-	๑๒๔	โรงเรียนจูงฮั่ว	เมือง	ม.๑-ม.๓	
	๑	๑๒๕	โรงเรียนพัทลุง	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๒๖	โรงเรียนชะรัดชนูปถัมภ์	กงหรา	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๒๗	โรงเรียนประภัสสรรังสิต	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๒๘	โรงเรียนวชิรธรรมสถิต	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๒๙	โรงเรียนควนขนุน	ควนขนุน	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๓๐	โรงเรียนดอนศาลานำวิทยา	ควนขนุน	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๓๑	โรงเรียนป่าพะยอมพิทยาคม	ป่าพะยอม	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๓๒	โรงเรียนตะโหมด	ตะโหมด	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๓๓	โรงเรียนบ้านควนขนุน	ควนขนุน	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๑๓๔	โรงเรียนนิคมควนขนุนวิทยา	ป่าพะยอม	ม.๑-ม.๖	
๑	๑๓๕	โรงเรียนนาขยาดวิทยาคาร	ควนขนุน	ม.๑-ม.๖		
๑	๑๓๖	โรงเรียนเขาชัยสน	เขาชัยสน	ม.๑-ม.๖		
-	๑๓๗	วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง	เมือง	ม.๑-ป.ตรี		
๑	๑๓๘	โรงเรียนป่าบอนพิทยาคม	ป่าบอน	ม.๑-ม.๖		



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
พัทลุง	-	๑๓๙	โรงเรียนเทศบาลวัดนิโครธาราม	เมือง	อนุบาล-ป.๖	
เพชรบุรี	๒	๑๔๐	โรงเรียนบ้านหนองปิ่นแตก	แก่งกระจาน	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๑๔๑	โรงเรียนหนองหญ้าปล้องวิทยา	หนองหญ้าปล้อง	ม.๑-ม.๖	
	๒	๑๔๒	โรงเรียนชะอำคุณหญิงเนื่องบุรี	ชะอำ	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๔๓	โรงเรียนวัดจันทราวาส	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๒	๑๔๔	โรงเรียนห้วยทรายประชาสรรค์	ชะอำ	ม.๑-ม.๖	
	๒	๑๔๕	โรงเรียนบ้านท่ายาง (ประชาสรรค์)	ท่ายาง	อนุบาล-ม.๓	
	๒	๑๔๖	โรงเรียนบ้านแม่ประจันต์	ท่ายาง	อนุบาล-ม.๓	
	๒	๑๔๗	โรงเรียนหนองชุมแสงวิทยา	ท่ายาง	ม.๑-ม.๖	
	๒	๑๔๘	โรงเรียนหนองจอกวิทยา	ท่ายาง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๔๙	โรงเรียนบ้านแหลมวิทยา	บ้านแหลม	ม.๑-ปวช.๓	
	๒	๑๕๐	โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา	แก่งกระจาน	ม.๑-ม.๖	
	๒	๑๕๑	โรงเรียนบ้านลาดวิทยา	บ้านลาด	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๕๒	โรงเรียนวชิรธรรมโคกกิต	บ้านแหลม	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๕๓	โรงเรียนเขาย้อยวิทยา	เขาย้อย	ม.๑-ปวช.๓	
	๑	๑๕๔	โรงเรียนวัดนาพรหม	เมือง	อนุบาล-ม.๓	
ภูเก็ต	๑	๑๕๕	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์	เมืองภูเก็ต	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๕๖	โรงเรียนวิชิตสงคราม	เมืองภูเก็ต	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๑๕๗	โรงเรียนบ้านตลาดเหนือ	เมืองภูเก็ต	อนุบาล-ป.๖	
	๑	๑๕๘	โรงเรียนเกาะสีเทร่	เมืองภูเก็ต	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๑๕๙	โรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม (จุด)	ถลาง	ม.๑-ม.๖	
ยโสธร	๒	๑๖๐	โรงเรียนเลิงนกทา	เลิงนกทา	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๖๑	โรงเรียนมหาชนะชัยวิทยาคม	มหาชนะชัย	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๖๒	โรงเรียนยโสธรพิทยาสรรค์	เมืองยโสธร	ม.๑-ม.๖	
	๑	๑๖๓	โรงเรียนสอนแก้วว่องไววิทยา	เมืองยโสธร	ม.๑-ม.๖	
	๒	๑๖๔	โรงเรียนกุดชุมพิทยาคม	กุดชุม	ม.๑-ม.๖	
ยะลา	๑	๑๖๕	โรงเรียนบ้านตลาดลำใหม่	เมือง	อนุบาล-ป.๖	
	๑	๑๖๖	โรงเรียนบ้านเบญญา (บุญชอบ)	เมือง	อนุบาล-ป.๖	



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด	
ยะลา	๑	๑๖๗	โรงเรียนธีรวิทยา	เบตง	อนุบาล-ม.๓		
		๑๖๘	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์	เมือง			
	๑	๑๖๙	โรงเรียนบ้านสาคอก	เมือง	อนุบาล-ป.๖		
	๒	๑๗๐	โรงเรียนยะหาศรียาหนูกุล	ยะหา	ม.๑-ม.๖		
	๑	๑๗๑	โรงเรียนบ้านตาเซะ	เมือง	อนุบาล-ม.๓		
	๒	๑๗๒	โรงเรียนเบตง“วีระราษฎร์ประสาน”	เบตง	ม.๑-ม.๖		
	๑	๑๗๓	โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง ๓	เมือง	ม.๑-ม.๓		
	๑	๑๗๔	โรงเรียนยะลาบำรุงผดุงประชา	เมืองยะลา	ป.๑-ม.๓		
	๑	๑๗๕	โรงเรียนรังสีอนุสรณ์	เมืองยะลา	อนุบาล-ม.๓		
	๑	๑๗๖	โรงเรียนวัดขมุสถิต	เมือง	อนุบาล-ป.๖		
	-	๑๗๗	โรงเรียนเทศบาล ๕ (บ้านตลาดเก่า)	เมือง	อนุบาล-ป.๖		
	-	๑๗๘	โรงเรียนเทศบาล ๒ (บ้านมลายูบางกอก)	เมือง	อนุบาล-ม.๓		
	๑	๑๗๙	โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง ๒	เมือง	ม.๑-ม.๖		
	ราชบุรี	๒	๑๘๐	โรงเรียนกรับใหญ่ว่องกุลกิจพิทยาคม	บ้านโป่ง	ม.๑-ม.๖	
			๑๘๑	โรงเรียนท่ามะขามวิทยา	โพธาราม		
๑		๑๘๒	โรงเรียนวัดพิกุลทอง	เมือง	อนุบาล-ม.๓		
๒		๑๘๓	โรงเรียนวัดบ้านโป่ง “สามัคคีคุณูปถัมภ์”	บ้านโป่ง	อนุบาล-ม.๖		
๑		๑๘๔	โรงเรียนมหาราช ๗	จอมบึง	อนุบาล-ม.๓		
๒		๑๘๕	โรงเรียนวัดชาวเหนือ	ดำเนินสะดวก	อนุบาล-ม.๓		
๑		๑๘๖	โรงเรียนปากท่อพิทยาคม	ปากท่อ	ม.๑-ม.๖		
๑		๑๘๗	โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์	วัดเพลง	ม.๑-ม.๖		
๑		๑๘๘	โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์	เมือง	ม.๑-ม.๖		
๒		๑๘๙	โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา	บางแพ	ม.๑-ม.๖		
๑		๑๙๐	โรงเรียนวัดเขาวัง (แสง ช่วงสุวนิช)	เมือง	อนุบาล-ม.๓		
๒		๑๙๑	โรงเรียนวัดบ้านไร่	ดำเนินสะดวก	อนุบาล-ม.๓		
๒		๑๙๒	โรงเรียนอนุบาลโพธาราม	โพธาราม	อนุบาล-ม.๓		
๒		๑๙๓	โรงเรียนรัตนราษฎร์บำรุง	บ้านโป่ง	ม.๑-ม.๖		
๑		๑๙๔	โรงเรียนครุราษฎร์รังสฤษดิ์	จอมบึง	ม.๑-ม.๖		
๑	๑๙๕	โรงเรียนบ้านลำพระ	บ้านคา	อนุบาล-ม.๓			



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด	
ราชบุรี	๒	๑๙๖	โรงเรียนวัดหุบกระดึง	บ้านโป่ง	อนุบาล-ม.๓		
	๑	๑๙๗	โรงเรียนสวนผึ้งวิทยา	สวนผึ้ง	ม.๑-ม.๖		
	๑	๑๙๘	โรงเรียนบ้านควายวิทยา	กิ่ง อ.บ้านคา	ม.๑-ม.๖		
	๒	๑๙๙	โรงเรียนโพหักวงศ์สมบูรณราษฎรอุปลัตถ์	บางแพ	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๐๐	โรงเรียนอนุบาลราชบุรี	เมืองราชบุรี	อนุบาล-ป.๖		
	๒	๒๐๑	โรงเรียนสายธรรมจันทร์	ดำเนินสะดวก	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๐๒	โรงเรียนวัดดอนตูม	บ้านโป่ง	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๐๓	โรงเรียนบรมราชินีนาถราชวิทยาลัย	ปากท่อ	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๐๔	โรงเรียนเบญจมราชูทิศ	เมือง	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๐๕	โรงเรียนบ้านรางสีหมอก	ดำเนินสะดวก	อนุบาล-ม.๓		
	ลำปาง	๓	๒๐๖	โรงเรียนแจ้ซ้อนวิทยา	เมืองปาน	อนุบาล-ม.๓	
		๒	๒๐๗	โรงเรียนศรีลังกาวิทยา	เสริมงาม	อนุบาล-ม.๓	
		๒	๒๐๘	โรงเรียนศาลาวิทยา	เกาะคา	อนุบาล-ม.๓	
		๒	๒๐๙	โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม	เสริมงาม	ม.๑-ม.๖	
๒		๒๑๐	โรงเรียนเกาะคาวิทยาคม	เกาะคา	ม.๑-ม.๖		
๒		๒๑๑	โรงเรียนแม่ถอดวิทยา	เถิน	ม.๑-ม.๖		
๓		๒๑๒	โรงเรียนแจ้ห่มวิทยา	แจ้ห่ม	ม.๑-ม.๖		
๒		๒๑๓	โรงเรียนแม่ทะวิทยา	แม่ทะ	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๑๔	โรงเรียนห้างฉัตรวิทยา	ห้างฉัตร	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๑๕	โรงเรียนทุ่งหนองขามวิทยา	ห้างฉัตร	อนุบาล-ม.๓		
๑		๒๑๖	โรงเรียนประชากรวิทยา	งาว	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๑๗	โรงเรียนประชารัฐธรรมคุณ	งาว	ม.๑-ม.๖		
-		๒๑๘	โรงเรียนเทศบาล ๔ (บ้านเชียงราย)	เมือง	อนุบาล-ม.๓		
๑		๒๑๙	โรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุลวิทยา	เมือง	ม.๑-ม.๖		
๒		๒๒๐	โรงเรียนบ้านนาแก้วประชารัฐ	เกาะคา	อนุบาล-ม.๓		
๑		๒๒๑	โรงเรียนลำปางกัลยาณี	เมือง	ม.๑-ม.๖		
๓		๒๒๒	โรงเรียนวังเหนือวิทยา	วังเหนือ	ม.๑-ม.๖		
ลำพูน	๒	๒๒๓	โรงเรียนเวียงเจดีย์วิทยา	ลี้	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๒๔	โรงเรียนบ้านแป้นพิทยาคม	เมือง	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๒๕	โรงเรียนป่าตาลบ้านธิพิทยา	บ้านธิ	ม.๑-ม.๖		



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด	
ลำพูน	๒	๒๒๖	โรงเรียนบ้านปวง	ทุ่งหัวช้าง	ป.๑-ม.๓		
	๑	๒๒๗	โรงเรียนป่าซาง	ป่าซาง	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๒๘	โรงเรียนวัดบ้านม้า	เมือง	อนุบาล-ม.๓		
	๑	๒๒๙	โรงเรียนสวนบุญญโญปถัมภ์	เมือง	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๓๐	โรงเรียนธีรภานท์บ้านโฮ้ง	บ้านโฮ้ง	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๓๑	โรงเรียนแม่ทาวิทยาคม	แม่ทา	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๓๒	โรงเรียนวัดบ้านดง	เวียงหนองล่อง	อนุบาล-ม.๓		
	๑	๒๓๓	โรงเรียนน้ำดีวิทยาคม	ป่าซาง	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๓๔	โรงเรียนบ้านห้วยไซ	บ้านธิ	อนุบาล-ม.๓		
	๑	๒๓๕	โรงเรียนอนุบาลลำพูน	เมือง	อนุบาล-ม.๓		
	๒	๒๓๖	โรงเรียนแม่ตืนวิทยา	ลี้	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๓๗	โรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม	เมือง	ม.๑-ม.๖		
	ศรีสะเกษ	๓	๒๓๘	โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม	ไพรบึง	ม.๑-ม.๖	
		๒	๒๓๙	โรงเรียนกำแพง	อุทุมพรพิสัย	ม.๑-ม.๖	
๔		๒๔๐	โรงเรียนดงรักวิทยา	กันทรลักษ์	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๔๑	โรงเรียนยางชุมน้อยพิทยาคม	ยางชุมน้อย	ม.๑-ม.๖		
๔		๒๔๒	โรงเรียนบึงมะลูวิทยา	กันทรลักษ์	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๔๓	โรงเรียนไกรภักดีวิทยาคม	เมือง	ม.๑-ม.๖		
๒		๒๔๔	โรงเรียนราชสีไศล	ราชสีไศล	ม.๑-ม.๖		
สงขลา		๒	๒๔๕	โรงเรียนหาดใหญ่รัฐประชาสรรค์	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖	
	๒	๒๔๖	โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี ๒ สงขลา	รัตภูมิ	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๔๗	โรงเรียนระโนดวิทยา	ระโนด	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๔๘	โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย ๒	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๔๙	โรงเรียนธรรมโฆษิต	นาหม่อม	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๕๐	โรงเรียนท่าจีนอุดมวิทยา	หาดใหญ่	อนุบาล-ป.๖		
	-	๒๕๑	โรงเรียนเทศบาล ๓	หาดใหญ่	อนุบาล-ป.๖		
	๓	๒๕๒	โรงเรียนจะโหนดพิทยาคม	จะนะ	ม.๑-ม.๖		
-	๑	๒๕๓	โรงเรียนวรรณารีย์เฉลิม	เมือง	ม.๑-ม.๖		
	-	๒๕๔	โรงเรียนเทศบาล ๕ (วัดหาดใหญ่)	หาดใหญ่	ป.๑-ป.๖		



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด	
สงขลา	-	๒๕๕	โรงเรียนเทศบาล ๒ (บ้านหาดใหญ่)	หาดใหญ่	อนุบาล-ป.๖		
	-	๒๕๖	โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)	หาดใหญ่	อนุบาล-ม.๓		
	๓	๒๕๗	โรงเรียนบ้านสะพานหัก	จะนะ	อนุบาล-ม.๓		
	๓	๒๕๘	โรงเรียนเทพา	เทพา	ม.๑-ม.๖		
	-	๒๕๙	โรงเรียนมหาปัญญา	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖		
	๓	๒๖๐	โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา	เทพา	อนุบาล-ม.๓		
	๒	๒๖๑	โรงเรียนพระตงประธานศรีวิวัฒน์	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๖๒	โรงเรียนหาดใหญ่พิทยาคม	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖		
	๓	๒๖๓	โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์	จะนะ	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๖๔	โรงเรียนรัตภูมิวิทยา	รัตภูมิ	ม.๑-ม.๖		
	๓	๒๖๕	โรงเรียนสะเดา	สะเดา	ม.๑-ปวช.๓		
	๓	๒๖๖	โรงเรียนเทพพิทยากาญมาศ	เทพา	ม.๑-ม.๖		
	๒	๒๖๗	โรงเรียนแสงทองวิทยา	หาดใหญ่	ป.๑-ม.๖		
	๑	๒๖๘	โรงเรียนมหาวชิราวุธ	เมือง	ม.๑-ม.๖		
	-	๒๖๙	โรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดคลองเรียน)	หาดใหญ่	อนุบาล-ม.๓		
	๑	๒๗๐	โรงเรียนสทิงพระวิทยา	สทิงพระ	ม.๑-ม.๖		
	๑	๒๗๑	โรงเรียนสทิงพระชนูปถัมภ์	สทิงพระ	ม.๑-ม.๓		
	สตูล	๑	๒๗๒	โรงเรียนบ้านเขาจีน	เมืองสตูล	อนุบาล-ม.๓	
		๑	๒๗๓	โรงเรียนพิमानพิทยาสรรค์	เมือง	ม.๑-ม.๖	
๑		๒๗๔	โรงเรียนบ้านไทรงาม	เมืองสตูล	อนุบาล-ม.๓		
๑		๒๗๕	โรงเรียนดาร์ลุมาอาเรฟ	ควนโดน	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๗๖	โรงเรียนกำแพงวิทยา	ละงู	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๗๗	โรงเรียนควนโดนวิทยา	ควนโดน	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๗๘	โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย สตูล	เมือง	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๗๙	โรงเรียนสตูลวิทยา	เมือง	ม.๑-ม.๖		
๑		๒๘๐	โรงเรียนท่าแพผดุงวิทย์	ท่าแพ	ม.๑-ม.๖		
-		๒๘๑	โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดชานาธิปเฉลิม)	เมือง	อนุบาล-ม.๓		
๑		๒๘๒	โรงเรียนปาล์มพัฒนวิทย์	กิ่งอำเภอมะนัง	ม.๑-ม.๖		
สมุทรสงคราม	๑	๒๘๓	โรงเรียนศรัทธาสมุทร	เมืองสมุทรสงคราม	ม.๑-ม.๖		



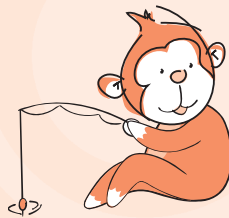
จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
สมุทรสงคราม	๑	๒๘๔	โรงเรียนถาวรานุกุล	เมือง	ม.๑-ม.๖	
	๑	๒๘๕	โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา	อัมพวา	ม.๑-ม.๖	
	๑	๒๘๖	โรงเรียนอัมพวันวิทยาลัย	อัมพวา	ม.๑-ม.๖	
	๑	๒๘๗	โรงเรียนเมธีชุมชนหะวันวิทยาลัย	บางคนที	ม.๑-ม.๖	
	๑	๒๘๘	โรงเรียนวัดบางน้อย (แจ่มประชานุกูล)	บางคนที	อนุบาล-ม.๓	
สมุทรสาคร	๑	๒๘๙	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	เมืองสมุทรสาคร	ม.๑-ม.๖	
	๑	๒๙๐	โรงเรียนวัดนางสาว	กระทุ่มแบน	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๒๙๑	โรงเรียนวัดใหญ่บ้านบ่อ	เมืองสมุทรสาคร	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๒๙๒	โรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์	บ้านแพ้ว	ม.๑-ม.๖	
อำนาจเจริญ	๑	๒๙๓	โรงเรียนวัดยกกระบัตร	บ้านแพ้ว	อนุบาล-ม.๓	
	๑	๒๙๔	โรงเรียนพนาศึกษา	พนา	ม.๑-ม.๖	
	๑	๒๙๕	โรงเรียนนายมวิทยาคาร	เมืองอำนาจเจริญ	ม.๑-ม.๖	
	๑	๒๙๖	โรงเรียนลืออำนาจวิทยาคม	ลืออำนาจ	ม.๑-ม.๖	
	๑	๒๙๗	โรงเรียนบ้านหนองไฮ	เสนางคนิคม	อนุบาล-ป.๖	
อุบลราชธานี	๑	๒๙๘	โรงเรียนชานุมานวิทยาคม	ชานุมาน	ม.๑-ม.๖	
	๒	๒๙๙	โรงเรียนเกษมสิมาวิทยาคาร	ตระการพืชผล	ม.๑-ม.๖	
	๑	๓๐๐	โรงเรียนสหธาตุศึกษา	เขื่องใน	ม.๑-ม.๖	
	๔	๓๐๑	โรงเรียนห้วยชะยุ้งวิทยา	วารินชำราบ	ม.๑-ม.๖	
	๓	๓๐๒	โรงเรียนช่องเม็กวิทยา	สิรินธร	ม.๑-ม.๖	
	๑	๓๐๓	โรงเรียนปทุมพิทยาคม	เมืองอุบลราชธานี	ม.๑-ม.๖	
	๕	๓๐๔	โรงเรียนเวทวันวิทยา	เดชอุดม	อนุบาล-ม.๓	
๕	๓๐๕	โรงเรียนบ้านเม็กใหญ่	เดชอุดม	อนุบาล-ม.๓		



ข้อมูลสถานศึกษาที่เป็นปัจจุบันโปรดดูที่เมนู “ฐานข้อมูล” ใน www.teenpath.net

รายชื่อคณะทำงานร่างหลักสูตร

- | | |
|------------------------------------|--|
| ๑. อ.เพ็ญนิภา นรินทรกุล ณ อยุธยา | โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ |
| ๒. อ.อัญชลี เทศวงศ์ | โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ |
| ๓. อ.พิชชา พ้องพงษ์ศรี | โรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาลัย |
| ๔. อ.กนิษฐิ์เพ็ญ ทานประสิทธิ์ | โรงเรียนสีกัน (วัดน่านันท์อุปถัมภ์) |
| ๕. อ.สุวรรณ ทองบัวงาม | โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม |
| ๖. อ.วิภา เกตุเทพา | โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ |
| ๗. อ.สุวิมล จันทร์เปรมปรง | โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล |
| ๘. อ.สุจิตรา โปร่งแสง | สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษา |
| ๙. ดร.ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| ๑๐. คณะทำงานโครงการก้าวอย่างเข้าใจ | |







สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



เป็นไปได้ไหมว่า การแก้ไขของเขาวงกตกับเรื่องเพศ คำตอบอาจแตกต่างกันตามยุคสมัย และผู้ใหญ่อาจจะต้องเรียนรู้ไปพร้อมกับเขาวงกต

เป็นไปได้ไหมว่า การเรียนรู้เรื่องเพศ คือการเรียนรู้ชีวิต และแบบแผนของเพศสัมพันธ์ ที่ผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

เป็นไปได้ไหมว่า ความถูกต้องของวิถีเพศ อาจไม่มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และคำตอบที่ถูกต้องของกรณีหนึ่ง และสถานการณ์หนึ่ง อาจใช้ไม่ได้กับกรณีอื่น และสถานการณ์อื่น

บางที คำตอบอาจมาจากการให้โอกาส เปิดใจที่จะเรียนรู้กันและกัน ระหว่างคนที่เติบโตมาต่างยุคสมัยของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้ง

บางที คำตอบอาจจะพบได้ในสังคมที่ผู้คน แม้ต่างรุ่น ต่างวัย ยินดีที่จะอยู่ร่วมกับความแตกต่างในวิถีเพศโดยไม่ด่วนตัดสิน ถูกผิด ดีชั่วจากสิ่งที่เห็น

บางที คำตอบอาจอยู่ที่ การร่วมเดินทางอย่างก้าวไปด้วยกัน เพื่อค้นหา เรียนรู้ และเข้าใจ

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ