

ชุดการเรียนรู้

เรื่อง เพศศึกษาในวัยเข้าสู่วัยรุ่น

รายวิชาสุขศึกษา พ 15101

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 2

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศในวัยสู่วัยรุ่น



โดย

นางภิรญา ไสสว่าง

โรงเรียนชุมชนบ้านผาบ่อง อำเภอเมือง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแม่ฮ่องสอน เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



ชุดการเรียนรู้ เรื่อง เพศศึกษาในวัยสู่วัยรุ่นเล่มนี้ผู้สอนจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 15101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สารที่ 2 ชีวิตและครอบครัว โดยครูผู้สอนได้ศึกษาหลักสูตร แนวทางจัดทำจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง หนังสือ คู่มือ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สื่อและนวัตกรรมทางการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ แล้วนำมาจัดทำเป็นนวัตกรรมชุดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประกอบด้วยชุดการเรียนรู้ทั้งหมดจำนวน 3 ชุด ดังนี้

1. ชุดที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางเพศวัยสู่วัยรุ่น
2. ชุดที่ 2 สุขอนามัยทางเพศในวัยสู่วัยรุ่น
3. ชุดที่ 3 การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

สำหรับชุดการเรียนรู้ฉบับนี้ เป็นชุดที่ 2 เรื่อง สุขอนามัยทางเพศในวัยสู่วัยรุ่น จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน โดยให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ เกิดทักษะกระบวนการเรียนรู้และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดประสงค์การเรียนรู้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมได้

ภริญา ไสสว่าง



| เรื่อง | หน้า |
|--|-------|
| คำนำ | 2 |
| สารบัญ | 3 |
| คำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้ | |
| - สำหรับครู | 4 |
| - สำหรับนักเรียน | 5 |
| ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้ชุดการเรียนรู้ | 6 |
| - มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด | 7 |
| - สารสำคัญ | |
| - จุดประสงค์การเรียนรู้ | |
| แบบทดสอบก่อนเรียน | 8 |
| บัตรคำสั่ง | 12 |
| บัตรความรู้ที่ 1 สุขอนามัยทางเพศด้านร่างกาย | 13 |
| บัตรกิจกรรม/แบบฝึกหัดที่ 1 | 16 |
| บัตรความรู้ที่ 2 สุขอนามัยทางเพศด้านจิตใจ อารมณ์ | 17 |
| บัตรกิจกรรม/แบบฝึกหัดที่ 2 | 19 |
| บัตรความรู้ที่ 3 สุขอนามัยทางเพศด้านสังคม | 20 |
| บัตรกิจกรรม/แบบฝึกหัดที่ 3 | 21 |
| บัตรกิจกรรม สรุปผลการปฏิบัติกิจกรรม/นำเสนอ | 22 |
| แบบทดสอบหลังเรียน | 23 |
| บรรณานุกรม | 27 |
| ภาคผนวก | 28 |
| - เฉลยกิจกรรม/แบบฝึกหัด | 29-32 |
| - เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน | 33 |
| - เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน | 33 |

คำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่นวัยรุ่น



สำหรับครู

สิ่งที่ควรปฏิบัติ ก่อน - หลัง และขณะใช้ชุดการเรียนรู้ มีดังนี้

1. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ควบคู่กับชุดการเรียนรู้ และทำความเข้าใจวิธีการใช้ชุดการเรียนรู้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การใช้สื่อและอุปกรณ์ รวมทั้งวิธีวัดและประเมินผลของชุดการเรียนรู้ให้ชัดเจน สำหรับเกณฑ์ในการผ่านจุดประสงค์ในแต่ละแผนนั้นกำหนดไว้ร้อยละ 80
2. ตรวจวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุดการเรียนรู้ให้เรียบร้อยทั้งก่อนและหลังใช้ชุดการเรียนรู้ทุกครั้ง
3. การจัดชั้นเรียน จัดนักเรียนนั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 – 5 คน คละ เก่ง ปานกลาง อ่อน ตามความเหมาะสม เพื่อฝึกทักษะการทำงานกลุ่ม(ทักษะกระบวนการ)ร่วมกับผู้อื่น
4. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ชี้แจงบทบาทของนักเรียน เวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมแต่ละกิจกรรมหรือแต่ละแผนการเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
5. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อประเมินความรู้เดิมของนักเรียน ก่อนเริ่มเรียนในแต่ละชุด แจกชุดการเรียนรู้ให้นักเรียนศึกษาและแนะนำวิธีใช้ชุดการเรียนรู้ พร้อมทั้งจัดการสอนตามกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดไว้แผนการจัดการเรียนรู้
6. ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูควรให้การดูแลอย่างทั่วถึง และให้คำแนะนำกรณีที่นักเรียนไม่เข้าใจในกิจกรรมต่างๆ และต้องพยายามกระตุ้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองมากที่สุด หากมีนักเรียนคนใดเรียนไม่ทัน ครูควรให้คำแนะนำหรือมอบหมายงานหรือเอกสารให้ศึกษาเพิ่มเติมในเวลาว่าง
7. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หลังจากที่ยังเรียนโดยใช้ชุดการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้วในแต่ละชุด เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ครูควรตรวจคำตอบและแจ้งคะแนนให้นักเรียนทราบทันที และเมื่อเรียนจบเนื้อหาให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ครูตรวจคำตอบแล้วแจ้งคะแนนให้นักเรียนทราบ เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง หากมีนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ ครูควรให้นักเรียนรับชุดการเรียนรู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ไปศึกษาเองเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
8. ครูควรสรุปผลการใช้ชุดการเรียนรู้ สภาพปัญหาและข้อเสนอแนะ หลังจากใช้ชุดการเรียนรู้แต่ละครั้ง เพื่อนำไปปรับปรุงในการใช้ครั้งต่อไป



สำหรับนักเรียน

สิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติ ก่อน – หลัง และขณะใช้ชุดการเรียนรู้ ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. นักเรียนศึกษาคำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้
2. นักเรียนศึกษามาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด / สาระสำคัญ และจุดประสงค์การเรียนรู้ ในชุดการเรียนรู้อย่างละเอียด
3. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยใช้เวลา 10 นาที
4. นักเรียนแบ่งกลุ่มแบบความสามารถ กลุ่มละ 4 – 5 คน วางแผนการทำงาน แบ่งหน้าที่และร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม หากเกิดข้อสงสัย ไม่เข้าใจหรือมีปัญหา นักเรียนควรขอคำแนะนำจากครูผู้สอน
5. นักเรียนศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมในชุดการเรียนรู้ โดยบันทึกกิจกรรมที่ครูแจกให้ ควรปฏิบัติกิจกรรมให้ทันตามเวลาที่กำหนดให้ ดังนี้
 - บัตรคำสั่ง
 - บัตรความรู้
 - บัตรกิจกรรม / แบบฝึกหัด
6. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกนำเสนอผลงาน ในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้
7. นักเรียนศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมจากชุดการเรียนรู้จบแล้ว ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยใช้เวลา 10 นาที เพื่อทราบความก้าวหน้าในการเรียนของ นักเรียนหลังทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว
8. บอกคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบหลังเรียนทุกชุดให้ครูทราบ เพื่อบันทึกลงในแบบบันทึกผลการประเมินด้านความรู้จากการทำกิจกรรมตามชุด
9. หลังจากทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว นักเรียนควรเก็บวัสดุอุปกรณ์ประกอบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เรียบร้อย
10. ในการทำกิจกรรมในชุดการเรียนรู้ ขอความกรุณานักเรียนทำด้วยความตั้งใจ มีความซื่อสัตย์ ไม่แอบดูเฉลยก่อนทำแบบทดสอบ
11. หากนักเรียนคนใดเรียนไม่ทันหรือยังไม่เข้าใจ สามารถขอรับชุดการเรียนรู้ไปศึกษาเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน เพื่อให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น



ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้

1. ศึกษาคำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้



2. ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด / จุดประสงค์การเรียนรู้



3. ทดสอบก่อนเรียน



4. ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มตามที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้
บัตรคำสั่ง → บัตรความรู้ → บัตรกิจกรรม/แบบฝึกหัด



5. ส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน



6. สรุป อภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน



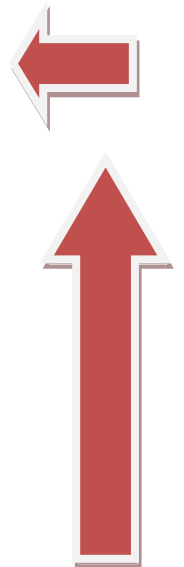
7. ทดสอบหลังเรียน



8. ศึกษาชุดการเรียนรู้เรื่องต่อไป



ไม่ผ่านเกณฑ์



ชุดที่ 2 เรื่อง สุขอนามัยทางเพศวัยรุ่น

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 2.1 ป. 5/1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว
เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ป. 5/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้
เหมาะสม

สาระสำคัญ

เมื่อเราเจริญเติบโตขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เราควร
ดูแลสุขอนามัยทางเพศของเราให้ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขอนามัยทางเพศในวัยรุ่นทั้งเพศชายและ
เพศหญิง
2. อธิบายเกี่ยวกับการดูแลสุขอนามัยทางเพศในวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศ
หญิง
3. ปฏิบัติตนในการดูแลตนเองให้ถูกสุขอนามัยทางเพศได้อย่างเหมาะสม



แบบทดสอบก่อนเรียนชุดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศวัยรุ่น

จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 10 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. เหตุใดเราจึงควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน
 - ก. เพื่อป้องกันการเกิดบาดแผล
 - ข. เพื่อไม่ให้อวัยวะเพศดำคล้ำ
 - ค. เพื่อให้ซับถ่ายได้ดี
 - ง. เพื่อป้องกันการอับชื้นและเกิดเชื้อรา
2. อีรภัทรรู้สึกสับสนขัดบริเวณอวัยวะเพศเวลาปัสสาวะ อีรภัทรควรทำอย่างไร
 - ก. กินยาแก้ปวด
 - ข. ซักยามาทาเอง
 - ค. ให้พ่อแม่พาไปพบแพทย์
 - ง. ปรึกษาเพื่อน
3. เหตุใดเราไม่ควรสวมกางเกงในที่เปียกชื้น
 - ก. อาจทำให้เป็นโรคผิวหนัง
 - ข. เป็นแหล่งรวมพยาธิ
 - ค. เป็นที่นำรังเกียจของคนอื่น
 - ง. จะทำให้เป็นหวัดได้ง่าย

4. การปฏิบัติตนทางเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น คือข้อใด
 - ก. รับประทานอาหารให้มากๆ
 - ข. แต่งกายให้ทันสมัยอยู่เสมอ
 - ค. รักษาความสะอาดร่างกายทุกวัน
 - ง. คุยโทรศัพท์กับเพื่อนบ่อยๆ

5. ข้อใดปฏิบัติถูกหลักสุขอนามัยทางเพศ
 - ก. ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับเพื่อนสนิท
 - ข. อาบน้ำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
 - ค. สวมชุดชั้นในที่สะอาด และรัดแน่น
 - ง. ล้างอวัยวะเพศทั้งภายในและภายนอกให้สะอาด

6. ข้อใดเป็นสุขอนามัยทางเพศด้านอารมณ์
 - ก. พยายามอดกลั้นอารมณ์ที่ไม่พอใจ
 - ข. เมื่อไม่สบายใจควรปรึกษาผู้ปกครอง
 - ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 - ง. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง

7. ใครดูแลสุขอนามัยทางเพศได้ดีที่สุด
 - ก. แอ้ใส่กางเกงในที่เปียกชื้น
 - ข. พลอยล้างอวัยวะเพศวันละครั้ง
 - ค. เลิกใช้สบู่ล้างอวัยวะเพศหลายๆรอบ
 - ง. ดึงซับอวัยวะเพศให้แห้งด้วยทิชชูหลังล้างอวัยวะเพศ

8. ข้อใดเป็นการปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยทางด้านจิตใจที่ดีที่สุด
 - ก. เล่นกีฬา
 - ข. ดูโทรทัศน์
 - ค. ตั้งใจเรียนให้เก่ง
 - ง. สร้างอารมณ์ขันสนุกสนาน

9. การสร้างสุขอนามัยทางด้านร่างกายได้ดีที่สุด คือข้อใด

- ก. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ข. รับประทานอาหารแพงๆและออกกำลังกายน้อยๆ
- ค. รับประทานอาหารง่ายๆและออกกำลังกายเมื่อมีเวลา
- ง. รับประทานอาหารแพงๆและออกกำลังกายหนักๆ

10. สุขอนามัยทางเพศที่ควรปฏิบัติมากที่สุด คือข้อใด

- ก. ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ
- ข. เมื่อจำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ก็ควรมี
- ค. ออกกำลังกายและหางานอดิเรกทำ
- ง. ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนชุดที่ 2
เรื่อง สุขอนามัยทางเพศวัยรุ่น

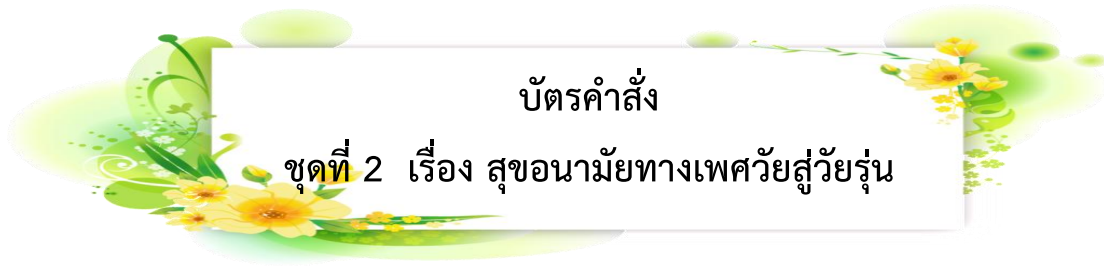
ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

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

คะแนนเต็ม 10 คะแนน
ได้คะแนน.....คะแนน

ทำแบบทดสอบแล้ว
เรามาเรียนรู้กันดีกว่า





คำสั่ง ประธานกลุ่มอ่านขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมมาให้สมาชิกทราบ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากบัตรการเรียนรู้
2. ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดในบัตรกิจกรรม
3. สรุปเป็นแผนผังความคิดแล้วนำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน



บัตรความรู้ที่ 1

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านร่างกาย

เมื่อเราเจริญเติบโตขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เราควรดูแล
สุขอนามัยทางเพศของเราให้ดี

สุขอนามัยทางเพศด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กในวัยสุ่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว
ทำให้บางครั้งปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงไม่ทัน สุขอนามัยเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตให้มั่นใจ
เราควรดูแลรักษาสุขอนามัยของร่างกาย ดังนี้

1.อาบน้ำฟอกสบู่ชำระร่างกายให้สะอาดอย่างน้อย 2 ครั้งหรือหลังจากออกกำลังกายและ
เล่นกีฬาให้สบู่อ่อนๆทำความสะอาดอวัยวะเพศ
ทุกครั้งและใช้ผ้าเช็ดตัวที่สะอาดซับให้แห้งทั่ว
ทั้งร่างกาย



2.ทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งหลังขับถ่าย
ปัสสาวะและอุจจาระ โดยใช้ดหรือล้างจาก
ด้านหน้าไปด้านหลังและซับให้แห้ง



3.สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดให้แห้ง ก่อนเก็บให้เป็นระเบียบ ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้า ร่วมกับผู้อื่น



4.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบห้าหมู่ ทุกมื้อ ไม่ควรงดอาหารบางประเภทเพื่อ ควบคุมน้ำหนัก ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



5.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้ เพียงพอ ในวัยนี้ควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง



6.เมื่อมีความผิดปกติที่อวัยวะเพศ อย่าอาย ควรปรึกษาผู้ปกครองให้ทราบเพื่อพาไปพบ แพทย์



ในเพศหญิงจะมีประจำเดือน ต้องดูแลร่างกายเป็นพิเศษระหว่างมีประจำเดือน ดังนี้

7.เตรียมผ้าอนามัยไว้ให้พร้อม และใช้

ผ้าอนามัยอย่างถูกวิธี ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ผ้าอนามัยที่ใช้แล้วควรห่อกระดาษอย่างมิดชิดและทิ้งลงถังขยะให้เรียบร้อย ไม่ควรลงเล่นน้ำในสระว่ายน้ำที่ใช้ร่วมกับผู้อื่นเพราะอาจติดเชื้อโรคได้ง่าย



8.เมื่อมีอาการปวดท้องเนื่องจากมีประจำเดือน

ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ดื่มน้ำอุ่นและนอนพัก อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบบริเวณหน้าท้อง จดบันทึกการมีประจำเดือนในวันแรก ที่ประจำเดือนมาด้วยทุกครั้ง



ข้อควรระวัง

การสวมใส่เสื้อชั้นในที่รัดแน่นต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม และการสวมใส่กางเกงชั้นในที่ชื้นจะทำให้เกิดเชื้อราและมีอาการคันอวัยวะเพศ



บัตรกิจกรรมที่ 1

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านร่างกาย

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันรวบรวมความรู้สุขอนามัยทางเพศด้านร่างกาย บันทึกลง
แผนผังความคิด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บัตรความรู้ที่ 2

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านจิตใจ อารมณ์



1. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง เช่น รูปร่าง หน้าตา ถ้าเรายอมรับสิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะทำให้เราปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ง่าย และมั่นใจ

2. ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่จริงจังจนเกินไป จะทำให้เป็นที่รักใคร่ของทุกคน

3. ปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ เพราะจะทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่เกิดการขัดแย้ง

4. เมื่อวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ควรปรึกษา ผู้ปกครองหรือครู และควรหากิจกรรมทำ เช่น เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ เล่นดนตรี



สุขอนามัยทางเพศด้านอารมณ์

1. พยายามสร้างความรู้สึกรักคนอื่น เพราะการรักคนอื่น จะไม่ทำให้เราเห็นแก่ตัว และเสียสละเพื่อผู้อื่นได้

2. พยายามอดกลั้นอารมณ์ที่ไม่พอใจ โดยคิดทบทวน เหตุและผล

3. มีความจริงใจต่อผู้อื่น มีความซื่อสัตย์และหวังดี

4. คอยตักเตือนเมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด และรู้จักยกย่อง ชมเชยเมื่อพบเห็นผู้อื่นทำความดี

5. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และมองโลกในแง่ดี

6. ผ่อนคลายอารมณ์โดยหากิจกรรมที่มีประโยชน์ทำ

7. เมื่อเกิดปัญหาควรปรึกษาผู้ปกครอง



ทำกิจกรรมการเรียนรู้กันนะคะ

บัตรกิจกรรมที่ 2

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านจิตใจ อารมณ์

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ควรทำเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศ
ด้านจิตใจและอารมณ์

สุขอนามัยทางเพศด้านจิตใจ

.....

.....

.....

.....

สุขอนามัยทางเพศด้านอารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ช่วยกันทำนะจ๊ะ



บัตรความรู้ที่ 3

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านสังคม

สุขอนามัยทางเพศด้านสังคม

1. เลือกคบเพื่อนที่ดี ไม่คบเพื่อนที่เกเร
2. รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. มีน้ำใจต่อเพื่อน ให้ความช่วยเหลือ
เมื่อเพื่อนมีปัญหา และมีความรับผิดชอบ
ต่องานกลุ่ม
4. เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ
ควรปรึกษาและขอคำแนะนำจาก
พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง
5. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของครอบครัว
โรงเรียน ชุมชน และสังคม





บัตรกิจกรรมที่ 3

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านสังคม

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้านพฤติกรรมของตนเอง
เกี่ยวกับวิธีดูแลรักษาสุขอนามัยทางเพศที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำแล้ว
ร่วมกันอภิปรายว่าเหมาะสมหรือไม่ และที่เหมาะสมควรเป็นเช่นไร

| พฤติกรรม | ความคิดเห็น | | สิ่งควรปฏิบัติ |
|----------|-------------|------------|----------------|
| | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

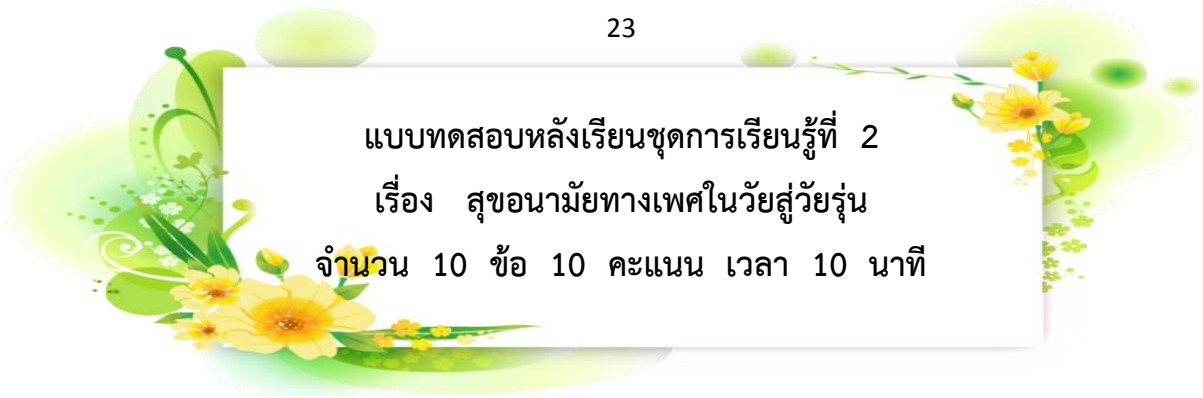


บัตรกิจกรรมสรุปผลท้ายชุดการเรียนรู้ชุดที่ 2
เรื่อง สุขอนามัยทางเพศในวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น สรุปผลการเรียนรู้ที่เรียนมาในชุดการเรียนรู้ที่ 2 เป็นแผนผังความคิด แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

แผนผังความคิด





แบบทดสอบหลังเรียนชุดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศในวัยรุ่น

จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 10 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. การปฏิบัติตนทางเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น คือข้อใด
 - ก. รับประทานอาหารให้มากๆ
 - ข. แต่งกายให้ทันสมัยอยู่เสมอ
 - ค. รักษาความสะอาดร่างกายทุกวัน
 - ง. คุยโทรศัพท์กับเพื่อนบ่อยๆ

2. เหตุใดเราไม่ควรสวมกางเกงในที่เปียกชื้น
 - ก. อาจทำให้เป็นโรคผิวหนัง
 - ข. เป็นแหล่งรวมพยาธิ
 - ค. เป็นที่น่ารังเกียจของคนอื่น
 - ง. จะทำให้เป็นหวัดได้ง่าย

3. การสร้างสุขอนามัยทางด้านร่างกายได้ดีที่สุด คือข้อใด
 - ก. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - ข. รับประทานอาหารแพงๆและออกกำลังกายน้อยๆ
 - ค. รับประทานอาหารง่ายๆและออกกำลังกายเมื่อมีเวลา
 - ง. รับประทานอาหารแพงๆและออกกำลังกายหนักๆ

4. อีรภัทรรู้สึกสับสนกับบริเวณอวัยวะเพศเวลาปัสสาวะ อีรภัทรควรทำอะไร
 - ก. กินยาแก้ปวด
 - ข. ซึ้ยยามาทาเอง
 - ค. ให้พ่อแม่พาไปพบแพทย์
 - ง. ปรึกษาเพื่อน
5. สุขอนามัยทางเพศที่ควรปฏิบัติมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ
 - ข. เมื่อจำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ก็ควรมี
 - ค. ออกกำลังกายและหางานอดิเรกทำ
 - ง. ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
6. เหตุใดเราจึงควรเปลี่ยนกางเกงทุกวัน
 - ก. เพื่อป้องกันการเกิดบาดแผล
 - ข. เพื่อไม่ให้อวัยวะเพศดำคล้ำ
 - ค. เพื่อทำให้ซับถ่ายได้ดี
 - ง. เพื่อป้องกันการอักเสบและเกิดเชื้อรา
7. ข้อใดปฏิบัติถูกต้องหลักสุขอนามัยทางเพศ
 - ก. ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับเพื่อนสนิท
 - ข. อาบน้ำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
 - ค. สวมชุดชั้นในที่สะอาด และรัดแน่น
 - ง. ล้างอวัยวะเพศทั้งภายในและภายนอกให้สะอาด
8. ใครดูแลสุขอนามัยทางเพศได้ดีที่สุด
 - ก. แอใส่กางเกงในที่เปียกชื้น
 - ข. พลอยล้างอวัยวะเพศวันละครั้ง
 - ค. เลิกใช้สบู่ล้างอวัยวะเพศหลายรอบ
 - ง. ดึงซับอวัยวะเพศให้แห้งด้วยทิชชูหลังล้างอวัยวะเพศ

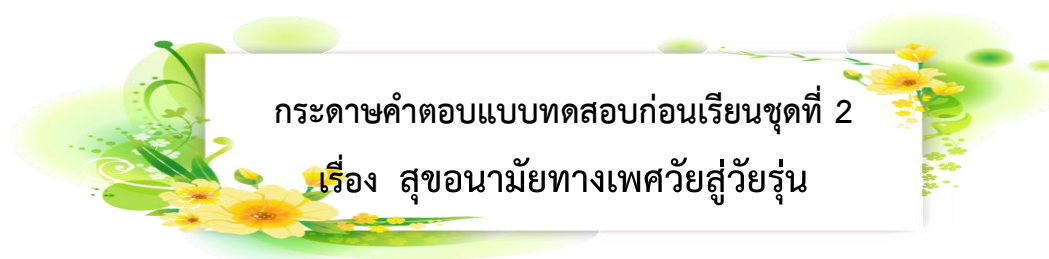
9. ข้อใดเป็นสุขอนามัยทางเพศด้านอารมณ์

- ก. พยายามอดกลั้นอารมณ์ที่ไม่พอใจ
- ข. เมื่อไม่สบายใจควรปรึกษาผู้ปกครอง
- ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ง. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง

10. ข้อใดเป็นการปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยทางด้านจิตใจที่ดีที่สุด

- ก. เล่นกีฬา
- ข. ดูโทรทัศน์
- ค. ตั้งใจเรียนให้เก่ง
- ง. สร้างอารมณ์ขันสนุกสนาน





ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

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

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ได้คะแนน.....คะแนน



- เรณูมาศ มาอูน , เขมฤทัย วรรณรสพากย์ , หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา
และพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนา
คุณภาพวิชาการ(พว.) ,2557
- ชูชาติ รอดถาวร , ภาสกร บุญนิยม , หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา
และพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พิมพ์ครั้งที่ 12 .กรุงเทพฯ : อักษรเจริญ
ทัศน์(อจท.) ,2557
- วิโรจน์ มังคละมณี และคณะ , คู่มือครูประกอบหนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุข
ศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : ประสาน
มิตร(ปสม.) , 2555
- เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ , คู่มือครูประกอบหนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุข
ศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : วัฒนา
พานิช(วพ.) , 2555

ภาคผนวก

เฉลยบัตรกิจกรรมที่ 1

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านร่างกาย

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันรวบรวมความรู้สุขอนามัยทางเพศด้านร่างกาย บันทึกลง
แผนผังความคิด

อาบน้ำฟอกสบู่ชำระร่างกายให้
สะอาดอย่างน้อย 2 ครั้งหรือ
หลังจากออกกำลังกายและเล่น
กีฬาใช้สบู่อ่อนๆทำความสะอาด
อวัยวะเพศทุกครั้งรวมทั้งหลัง
ปัสสาวะและอุจจาระและใช้ผ้าเช็ด
ตัวที่สะอาดซับให้แห้งทั่ว
ทั้งร่างกาย



สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด
ตากแดดให้แห้งก่อนเก็บให้เป็น
ระเบียบ ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้า
ร่วมกับผู้อื่น



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ครบห้าหมู่ทุกมื้อ ไม่ควรงด
อาหารบางประเภทเพื่อควบคุม
น้ำหนัก ดื่มน้ำอย่างน้อย
วันละ 8 แก้ว

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
พักผ่อนให้เพียงพอ ในวัยนี้ควร
นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย
วันละ 8 ชั่วโมง

เจดีย์บัตริยกรรมที่ 2

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านจิตใจ อารมณ์

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ควรทำเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศด้านจิตใจและอารมณ์

สุขอนามัยทางเพศด้านจิตใจ

(แนวการตอบ)

ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง

ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสเสมอ

ปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ

เมื่อวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ควรปรึกษาผู้ปกครองหรือครู

หากิจกรรมที่เกิดประโยชน์ทำ

สุขอนามัยทางเพศด้านอารมณ์

(แนวการตอบ)

พยายามสร้างความรู้สึกรักคนอื่น เพราะการรักคนอื่นจะไม่ทำให้เราเห็นแก่ตัว

และเสียสละเพื่อผู้อื่นได้

พยายามอดกลั้นอารมณ์ที่ไม่พอใจ โดยคิดทบทวนเหตุและผล

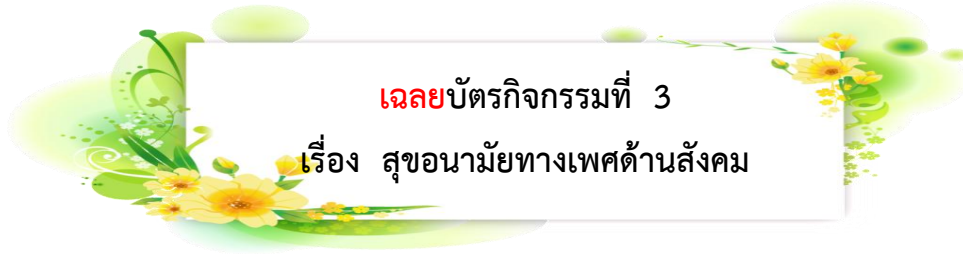
มีความจริงใจต่อผู้อื่น มีความซื่อสัตย์และหวังดี

คอยตักเตือนเมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด และรู้จักยกย่องชมเชยเมื่อพบเห็นผู้อื่นทำความดี

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และมองโลกในแง่ดี

ผ่อนคลายอารมณ์โดยหากิจกรรมที่มีประโยชน์ทำ

เมื่อเกิดปัญหาควรปรึกษาผู้ปกครอง



เฉลยบัตรกิจกรรมที่ 3

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศด้านสังคม

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้านพฤติกรรมของตนเอง
เกี่ยวกับวิธีดูแลรักษาสุขอนามัยทางเพศที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำแล้ว
ร่วมกันอภิปรายว่าเหมาะสมหรือไม่ และที่เหมาะสมควรเป็นเช่นไร

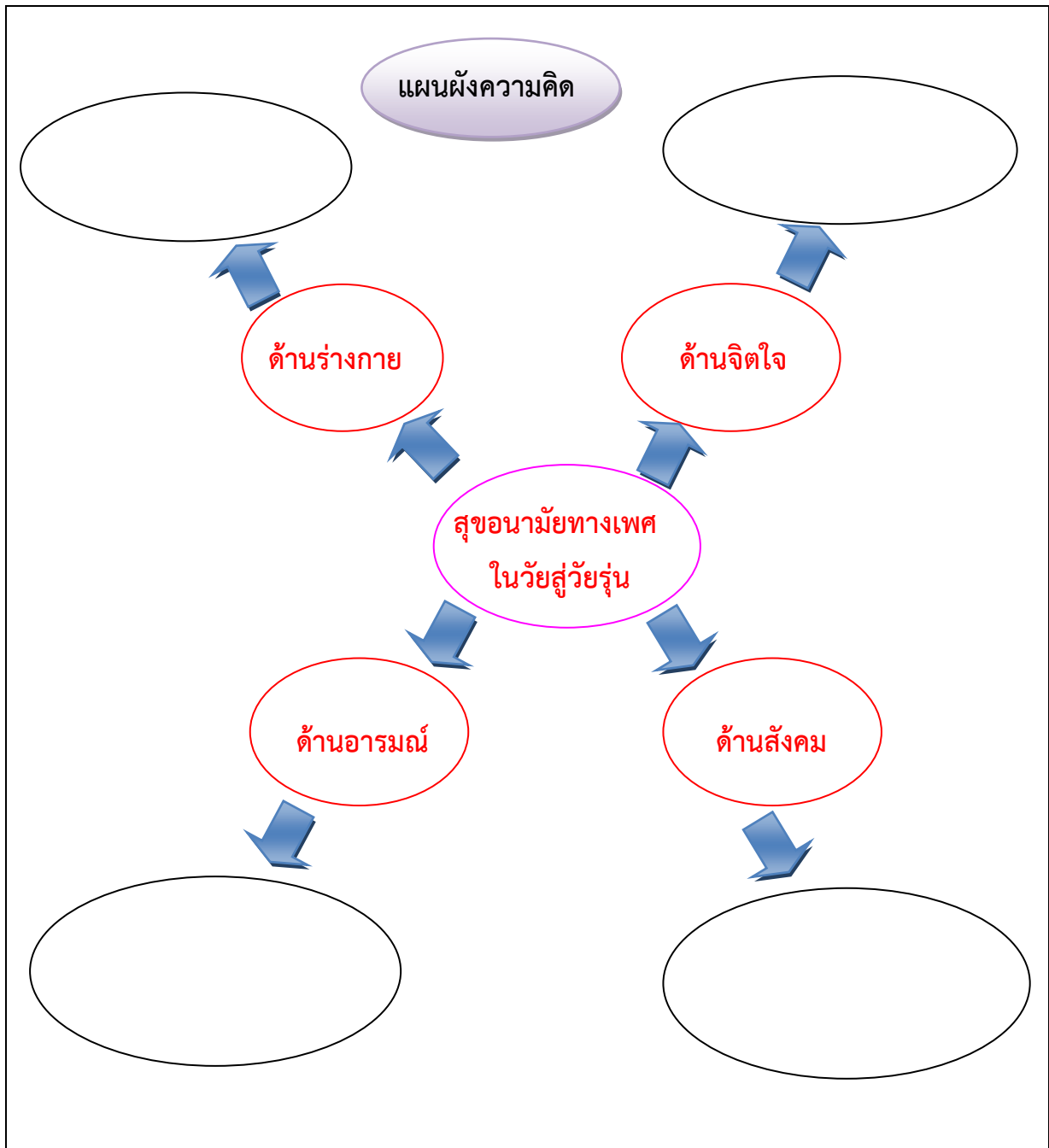
| พฤติกรรม (แนวการตอบ) | ความคิดเห็น | | สิ่งควรปฏิบัติ (แนวการตอบ) |
|-----------------------------|-------------|------------|--|
| | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | |
| เห็นแก่ตัว ไม่แบ่งของให้ใคร | | ✓ | รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น |
| ไม่ค่อยช่วยงานกลุ่ม | | ✓ | ช่วยเหลือเพื่อนทำงานกลุ่ม |
| คบเพื่อนที่ติดเกม | | ✓ | คบเพื่อนที่เล่นกีฬา |
| ไม่ทิ้งขยะในโรงเรียน | ✓ | | ไม่ทิ้งที่บ้านและชุมชนด้วย |
| มีอะไรปรึกษาเพื่อน | ✓ | | ควรปรึกษาผู้ใหญ่ด้วยเพราะบางเรื่องเด็กยังรู้ไม่ค่อยกระจ่าง |



เฉลยบัตรกิจกรรมสรุปผลท้ายชุดการเรียนรู้ชุดที่ 2

เรื่อง สุขอนามัยทางเพศในวัยรุ่นรุ่น

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น สรุปผลการเรียนรู้ที่เรียนมาในชุดการเรียนรู้ที่ 2 เป็นแผนผังความคิด แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
ชุดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง สุขอนามัยทางเพศในวัยรุ่น

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน



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

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน



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

เจอกันใหม่...ชุดที่ 3....นะจ๊ะ