



แผนการจัดการเรียนรู้ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

รายวิชา เน้นแนว รหัสวิชา ก22092

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

นางสาววรรณมา บุญเจน

ครูอัตราจ้าง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

กลุ่มสาระการเรียนรู้เน้นแนว

โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2561 เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ คุณธรรม ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

ดังนั้นสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้กระบวนการคิด โดยผู้สอนจะต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้จัดบรรยากาศเชิงบวก สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนต้องการเรียนรู้ ฝึกให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ ลงมือปฏิบัติและสรุปเป็นองค์ความรู้ฝังแน่น ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง แล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ครูผู้สอนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2561 จึงได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. หลักสูตรแกนกลางฯกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
2. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ตามแนวทางของ Backward

Design

3. คำอธิบายรายวิชา
4. โครงสร้างรายวิชา
5. ตัวชี้วัดการเรียนรู้รายวิชา
6. แผนการจัดการเรียนรู้
7. แบบประเมินผลการเรียนรู้
8. แบบสังเกตพฤติกรรม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า แผนการจัดการเรียนรู้นี้จะเป็นประโยชน์แก่ครูผู้สอนในการจัดการเรียนรู้

และ

ประเมินผลตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2561

สารบัญ

	หน้า
ความนำ	i
คำนำ	ii
สารบัญ	iii
สาระและวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว	1
ตารางแสดงภาพรวมการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	2
หน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1	
• หน่วย ฉันทำได้	4
• หน่วย เราและโลก	10
• หน่วย การเรียนพัฒนาได้	22
• หน่วย ชีวิตปลอดภัย	31
• หน่วย การสื่อสารสองทาง	54
หน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2	
• หน่วย การเรียนพัฒนาได้	60
• หน่วย รู้ทันอารมณ์	63
• หน่วย เครือข่ายอาชีพ	79
• หน่วย โรงเรียนของฉัน	88
• หน่วย รักที่ปลอดภัย	93
ภาคผนวก	
• รายชื่อคณะทำงาน โครงการพัฒนาหลักสูตรและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวฯ	ก
• รายชื่อคณะกรรมการร่างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวฯ	ค
• รายชื่อคณะกรรมการปรับปรุง แก้ไขและเพิ่มเติม แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวฯ ครั้งที่ 1	ช
• รายชื่อคณะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแผน การจัดกิจกรรมแนะแนวฯ	ณ

หน่วยการจัดกิจกรรม ชีวิตปลอดภัย

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

3.4 นักเรียนมีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และปลอดภัย

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์ขั้นปี

นักเรียนตระหนักถึงหนทางแห่งความเลื่อม เข้าใจผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม สามารถปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงาม ปลอดภัยจากอบายมุขต่างๆ ได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกสิ่งที่จะนำตนเองไปสู่หนทางแห่งความเลื่อมและผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2.2 บอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงามปลอดภัยจากอบายมุขต่างๆ

2.3 ปฏิบัติตนอย่างรู้เท่าทันอบายมุขและภัยสังคม

3. สารสำคัญ

อบายมุข 6 เป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความเลื่อม นักเรียนควรตระหนักรู้และเข้าใจผลเสียของอบายมุขที่เกิดขึ้นต่อชีวิตตนและสังคม พร้อมทั้งเรียนรู้แนวปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากอบายมุขเพื่อการดำรงตนอย่างปลอดภัยและใช้ชีวิตอย่างเป็นประโยชน์

4. สารการเรียนรู้

4.1 สิ่งที่จะนำตนเองไปสู่หนทางแห่งความเลื่อมและผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

4.2 แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงามปลอดภัยจากอบายมุขต่างๆ

4.3 การปฏิบัติตนอย่างรู้เท่าทันอบายมุขและภัยสังคม

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง วางแผนสู่ชีวิตปลอดภัย

6. การประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 วิเคราะห์สิ่งที่จะนำตนเองไปสู่หนทางแห่งความเลื่อมและผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

7.2 อภิปรายแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงามปลอดภัยจากอบายมุขต่างๆและนำไปปฏิบัติ

8. เวลา 6 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง ชีวิตปลอดภัย

หน่วยการจัดกิจกรรม ชีวิตปลอดภัย

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 6 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

อบายมุข 6 เป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความเสื่อม นักเรียนควรตระหนักรู้และเข้าใจผลเสียของ
อบายมุขที่เกิดขึ้นต่อชีวิตตนและสังคม พร้อมทั้งเรียนรู้แนวปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากอบายมุขเพื่อการดำรง
ตนอย่างปลอดภัยและใช้ชีวิตอย่างเป็นประโยชน์

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกสิ่งที่จะนำตนเองไปสู่หนทางแห่งความเสื่อมและผลกระทบที่มีต่อตนเองและ
สังคม

2.2 บอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงามปลอดภัยจากอบายมุขต่างๆ

2.3 ปฏิบัติตนอย่างรู้เท่าทันอบายมุขและภัยสังคม

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สิ่งที่จะนำตนเองไปสู่หนทางแห่งความเสื่อมและผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

3.2 แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงามปลอดภัยจากอบายมุขต่างๆ

3.3 การปฏิบัติตนอย่างรู้เท่าทันอบายมุขและภัยสังคม

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูสนทนานำเข้าสู่เรื่องการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยการถามนักเรียนว่า ในปัจจุบัน มีสิ่ง
ใดบ้างที่เป็นอันตราย หรือ ยั่ว ชกูงว้ยรุ่นไปในทางเสื่อม (คำตอบ เช่น ยาเสพติด ของมึนเมา สื่อลามก เกม
สถานบันเทิงเรีงรมย์ สื่อ IT ฯลฯ)

4.2 ครูแสดงภาพพฤติกรรมของวัยรุ่นประกอบคำตอบ หรือเพิ่มเติมคำตอบของนักเรียน
เช่น ภาพติดยาเสพติด ภาพมั่วสุมทางเพศ ภาพก้าวร้าว เกร ภาพเที่ยวแหล่งบันเทิง ภาพในร้านเกม ภาพ
คุยโทรศัพท์มือถือ ฯลฯ)

4.3 ให้นักเรียนคิดว่า เราจะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันที่มีสิ่งที่เป็นอันตราย สิ่งเร้า สื่อยั่ว

และมีพลังในการชักจูงให้หลงใหล เหล่านั้นได้อย่างไร

4.4 ครูจำลองชีวิตของวัยรุ่นในสังคม ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มีสิ่งเร้า สิ่งชั่วร้าย แฝงอยู่ และผลที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต โดยทำกิจกรรม “ป้องกันสอนใจ” ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

- ให้นักเรียนดูน้ำในถัง 2 ใบ และบอกนักเรียนว่าน้ำในถังใช้แทนสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักเรียน
- ให้นักเรียนดูแก้วน้ำ 5 ใบ ที่มีน้ำสีต่างกัน ใบละสี และบอกนักเรียนว่าให้แต่ละสี แทนสิ่งที่เป็นอันตราย สิ่งเร้า สิ่งชั่วร้าย (เช่น สีแดงแทน บุหรี่ สิ่งเสพติด ของมึนเมา สีน้ำเงิน แทน สื่อลามก สีม่วง แทน สถานบันเทิงเรีงรมย์ สีส้ม แทน สื่อ IT สีเขียว แทน ร้านเกมที่ขาดการควบคุม)
- ขออาสาสมัคร เป็นตัวแทนสิ่งต่างๆ อย่างละ 1 คน และให้แต่ละคนเทน้ำสีลงไปในถังใบ ที่ 2 (ถังใบที่ 1 ให้วางไว้เฉยๆ เพื่อเปรียบเทียบสีของน้ำ)
- ให้นักเรียนสังเกตสีของน้ำในถังใบที่ 2 เปรียบเทียบกับน้ำในถังใบที่ 1 ซึ่งเปรียบได้กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากเดิม จากที่ใส บริสุทธิ์ ปลอดภัย เป็น อันตราย น่ากลัว

ขั้นตอนที่ 2

- แสดงลูกปิงปองลูกที่ 1 ที่มีผิวเนียนเรียบให้นักเรียนดู และบอกนักเรียนว่าสมมติให้เป็นตัวนักเรียนที่เป็นคนมีความคิด มีภูมิคุ้มกัน
- บอกให้นักเรียนสังเกตว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับลูกปิงปอง หากโยนลูกปิงปองลงในถังน้ำที่มีสี
- ถามนักเรียนว่า ลูกปิงปองจมน้ำหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ขออาสาสมัคร 1 คน แทนคนที่ชักชวนไปในทางไม่ดี โดยให้กดลูกปิงปองลงในน้ำ
- ให้นักเรียนสังเกตว่าหากปล่อยมือที่กด จะเกิดอะไรขึ้น เพราะเหตุใด

ขั้นตอนที่ 3

- แสดงลูกปิงปองลูกที่ 2 3 4 5 ที่ล้วนมีรูรั่ว มากบ้าง น้อยบ้าง รูใหญ่บ้าง รูเล็กบ้าง ซึ่งสมมติให้เป็นนักเรียนที่มีจุดอ่อน มีข้อบกพร่องในตนเอง
- บอกให้นักเรียนสังเกตว่าเมื่อโยนลูกปิงปองที่มีรูรั่ว แต่ละลูกลงในน้ำ จะเกิดอะไรขึ้น และเกิดขึ้นเพราะเหตุใด

4.5 ให้นักเรียนอภิปรายภาพที่ปรากฏของปิงปองในถังน้ำ ลูกที่ไม่มีรูรั่ว กับลูกที่มีรูรั่ว เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

4.6 ครูชวนนักเรียนคิดว่า นักเรียนจะอย่างไร เพื่อช่วยให้ปิงปองที่มีรูรั่ว ไม่จมน้ำ

4.7 ให้นักเรียนพิจารณาเปรียบเทียบว่า นักเรียนเป็นปิงปองที่มีรูรั่ว หรือไม่รูรั่ว และ

หากคิดว่าตัวเองเป็นปิงปองที่มีรูรั่ว รูรั่วในชีวิต ของนักเรียนคืออะไร โดยให้ตอบลงในใบงาน เรื่องปิงปอง สอนใจ

ชั่วโมงที่ 2

4.8. ครูทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา และแจ้งจุดประสงค์ในการเรียนครั้งนี้ว่า เราจะศึกษาเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของวัยรุ่น

4.9 ครูนำเสนอทางแห่งความเสี่ยง 6 ทาง หรือ อบายมุข 6 (ติดสุราและของมีเงินเมา ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบเที่ยวดูการทะเล่่น ดิดการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการงาน) โดยใช้ใบความรู้ เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ประกอบ

4.10 ให้นักเรียนพิจารณาว่าพฤติกรรมที่เป็นรูรั่วในชีวิตของนักเรียนที่สำรวจไว้เมื่อชั่วโมงที่

ผ่านมา เป็นพฤติกรรมที่จะเข้าสู่ประตูดบายประตูใด ใน 6 ประตู โดยทำในใบงาน เรื่องประตูสู่อบาย

ประตูอบายที่ 1 ติดสุรา ของมีเงินเมา บุหรี่และสิ่งเสพติด

ประตูอบายที่ 2 ชอบเที่ยวและประพฤติตนไม่เหมาะสม ในที่อโคจร (สถานที่ที่ไม่เหมาะสม)

ประตูอบายที่ 3 ดิดสิ่งบันเทิง ดิดหนัง ดิดละคร นิยาย คลั่งคารา นักร้อง ดิดโทรศัพท์มือถือ สื่อ IT ทุกชนิด

ประตูอบายที่ 4 ดิดเกม ดิดการพนัน

ประตูอบายที่ 5 คบคนชั่วเป็นมิตร

ประตูอบายที่ 6 เกียจคร้านการเรียนและการงาน

4.11 ให้นักเรียนประเมินระดับชีวิตปลอดภัย จากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงเข้าสู่อบาย

ชั่วโมงที่ 3

4.12 ครูสนทนาทบทวนถึงผลของอบายมุขทั้ง 6 ซึ่งเปรียบได้กับชีวิตที่ต้องจมอยู่ในถังน้ำ

คล้ำ สกปรก และยกตัวอย่างชีวิตจริงของวัยรุ่นที่ได้รับผลจากการใช้ชีวิตในเส้นทางอบาย ให้นักเรียนดู Power Point ปัญหาวัยรุ่น และถามนักเรียนว่านักเรียนต้องการมีชีวิตเช่นนั้นหรือไม่

4.13 ครูนำเสนอวิธีการในการพาตัวเองออกจากอบายมุข โดยใช้ปัญญา 3 ป

ป 1 - เปลี่ยนวิธีคิดให้ถูกต้อง การกระทำเกิดผลเสียทั้งต่อตนและคนอื่น

ป 2 - เปลี่ยนแปลงการกระทำ ตั้งกฎเหล็กในการปฏิบัติตนอย่างจริงจัง

ป 3 - แปลงพลังไปในทางสร้างสรรค์ ทำกิจกรรมอื่นทดแทนในทางที่เกิด

ประโยชน์

4.14 ให้นักเรียนฝึกใช้หลัก 3 ป ในการพาตัวเองออกจากอบาย โดยในชั่วโมงนี้ให้ฝึกพาตัวเองจากการติดเกม เริ่มด้วยการให้นักเรียนชม คลิปพฤติกรรมเด็กติดเกม และถามว่านักเรียนต้องการเป็นแบบเด็กในคลิปหรือไม่ หลังจากนั้นให้ฝึกโดยทำในใบงานเรื่อง “ใบงานชวนคิดปิดทางอบายเกม”

ป 1 - วิเคราะห์ผลของการติดเกมทั้งต่อตนเองและคนอื่น

ป 2 - ตั้งกฎเหล็กในการปฏิบัติเกี่ยวกับการเล่นเกม อย่างน้อย 3 ข้อ

ป 3 – กำหนดกิจกรรมที่จะทำทดแทนให้เกิดประโยชน์

4.15 ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติและรายงานผล

ชั่วโมงที่ 4

4.16 สอบถามผลที่ได้จากการนำกฎเหล็กเรื่องการเล่นเกมไปปฏิบัติ โดยเฉพาะถามนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกม

4.17 แจกให้นักเรียนทราบว่า ชั่วโมงนี้จะฝึกการพาตนพ้นอบายเรื่องบุหรี

4.18 ให้นักเรียนชมสื่อVCD เรื่องความลับในมวนบุหรี (เนื้อหาบอกความลับที่เป็นความจริง

ที่บริษัทผลิตบุหรีปิดบังไว้ คือ การค้ากำไรกับกลุ่มเยาวชน บนความตายของผู้สูบบุหรี)หรือคลิป ตัวอย่างผู้ป่วยด้วยบุหรี และอ่านใบความรู้ เรื่อง ทำไมบุหรีถึงอันตราย

4.19 ให้นักเรียนใช้หลัก 3 ป ในการฝึกพาตนพ้นอบายเรื่องบุหรี โดยทำในใบงาน เรื่อง รู้จักคิดปิดทางอบายบุหรี

ป 1 - วิเคราะห์ผลของการติดบุหรีทั้งต่อตนเองและคนอื่น

ป 2 - ตั้งกฎเหล็กในการปฏิบัติเกี่ยวกับบุหรี อย่างน้อย 3 ข้อ

ป 3 - กำหนดกิจกรรมที่จะทำทดแทนให้เกิดประโยชน์

4.20 ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติและรายงานผล

ชั่วโมงที่ 5

4.21 ครูสนทนาให้กำลังใจนักเรียนในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แม้จะยุ่งยาก ฝืนใจเพียงใดก็ตาม

4.22 ให้นักเรียนชมตัวอย่างของวัยรุ่นที่ออกจากอบายมุขได้ ด้วยความกล้าและยอมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง จาก วิดีโอ เรื่องจ่อยนายเข้มมาก (เรื่องจริงสร้างเป็นละคร โครงการ เด็กดี V-STAR ของวัดธรรมกาย - จ่อยเป็นนักเรียน ม. 2 ที่มีชีวิตเหลวไหลมาตลอด หนีเรียน คบเพื่อนไม่ดี ก้าวร้าว เกรแต่วันหนึ่งเปลี่ยนแปลงได้ด้วย การเปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนการกระทำ และใช้พลังไปในทางสร้างสรรค์ และด้วยกำลังใจจากครู จากเพื่อน แม่และยาย

4.23 ให้นักเรียนตอบคำถามจากการชมวิดีโอ เรื่องจ๋อยนายแน่นมาก ผลที่เกิดขึ้นกับจ๋อย หลังการกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองคืออะไร นักเรียนได้อะไรจากการชม VCD และครูให้กำลังใจนักเรียนในการกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อออกจากอบายมุขที่ตนกำลังทำอยู่

ชั่วโมงที่ 6

4.24 ทบทวนบทเรียนจาก เรื่องจ๋อย นายแน่นมาก

4.25 ครูยกตัวอย่างเยาวชนที่ทำดี มีชีวิตที่ปลอดภัย ให้ดูสื่อวิดีโอ เรื่องสองพี่น้องลูกกตัญญู

4.26 ให้นักเรียนพาดนพื้นทางอบาย ในสิ่งที่นักเรียนกำลังทำอยู่ ในใบงาน เรื่องวางแผนสู่ชีวิตปลอดภัย

4.27 ครูให้กำลังใจและอวยพรให้นักเรียนเข้มแข็ง มีชีวิตที่ปลอดภัยตลอดไป

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 แก้วใส่น้ำสีต่างๆ 5 ใบ ถังน้ำ 2 ใบ ลูกปิงปอง 5 ลูก

5.2 ใบงาน เรื่องปิงปองสอนใจ

5.3 ใบความรู้ เรื่องอบายมุข 6

5.4 ใบงาน เรื่องประตูสู่อบาย 6

5.5 แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงเข้าสู่อบาย

5.6 สื่อ Power Point เรื่องปัญหาวัยรุ่น

5.7 สื่อวิดีโอ เรื่องเด็กติดเกมส์

5.8 ใบงาน เรื่องชวนคิดปิดอบายเกม

5.9 สื่อวิดีโอ เรื่องความลับในมวนบุหรี่

5.10 ใบความรู้ เรื่องทำไมบุหรี่ถึงอันตราย

5.11 ใบงาน เรื่องรู้จักคิดปิดทางอบายบุหรี่

5.12 สื่อวิดีโอ เรื่องจ๋อย นายแน่นมาก

5.13 ใบงาน เรื่องจ๋อย นายแน่นมาก

5.14 สื่อวิดีโอ เรื่องสองพี่น้องลูกกตัญญู

5.15 ใบงาน เรื่องวางแผนสู่ชีวิตปลอดภัย

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2. ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม ในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น การแสดงละคร และการส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงามปลอดภยจากอบายมุขต่างๆได้ ประเภทละ 2 ข้อขึ้นไป
ไม่ผ่าน	บอก วิธีปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงามปลอดภยจากอบายมุขต่างๆได้ ไม่ ครบตามกำหนดหรือน้อยกว่าประเภทละ 2 ข้อ

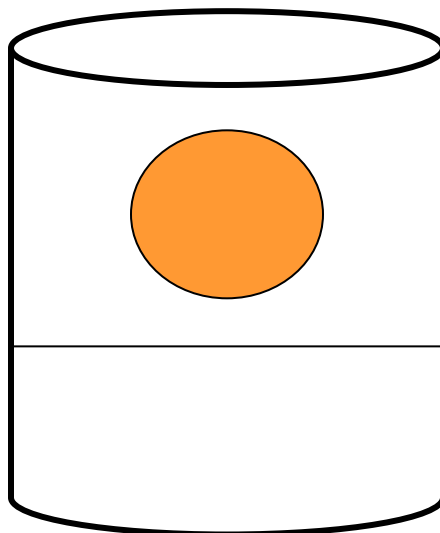
ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.2/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง ปิงปองสอนใจ

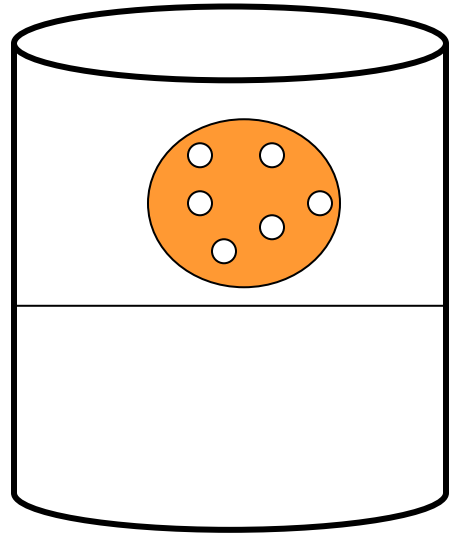
1. หากเปรียบเทียบชีวิตของนักเรียนเป็นลูกปิงปอง ให้นักเรียนพิจารณาว่า ชีวิตของ

นักเรียนเปรียบได้กับลูกปิงปองแบบใด “ปิงปองมีรู” หรือ “ปิงปองไม่มีรู”

○ ปิงปองไม่มีรู

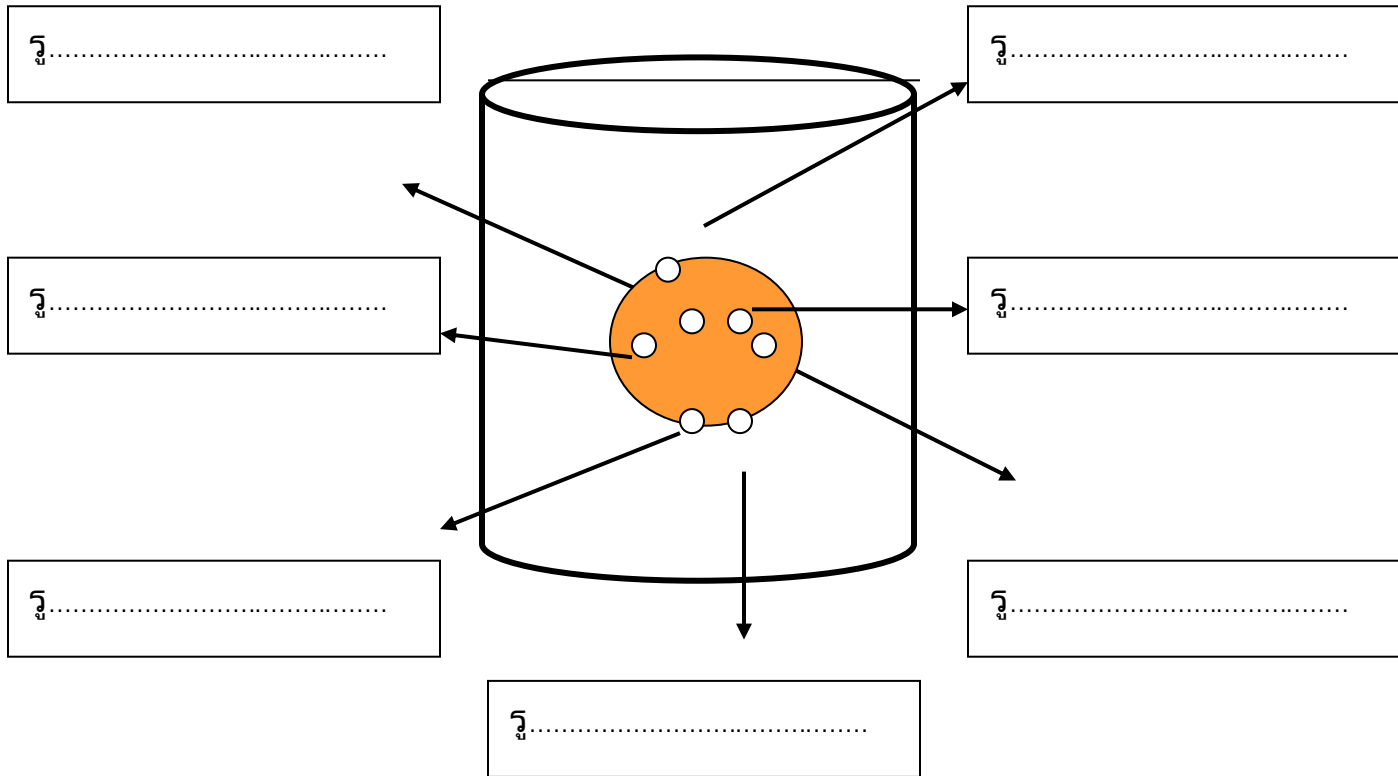


○ ปิงปองมีรู



2. ถ้านักเรียนเปรียบตัวเองเป็น “ปิงปองมีรู” ให้พิจารณาว่า รูรั่วในชีวิตของนักเรียน

มีอะไรบ้าง



เรื่อง ชีวิตปลอดภัย

สิ่งชั่วร้าย หรือสิ่งเร้าที่ทำให้สังคมสิ่งแวดล้อมปัจจุบันไม่ปลอดภัย เช่น สุรา ยาเสพติด สถานเริงรมย์ ร้านเกม อินเทอร์เน็ตที่ขาดการควบคุม สื่อลามก สื่อชั่วร้ายทางเพศ ธุรกิจการแสวงหาผลประโยชน์จากวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบเรียนรู้ ทดลอง และแสวงหา ซึ่งอาจนำพาชีวิตของตนไปได้ทั้งในทางเจริญและทางเสื่อม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันในชีวิตของตน หากมีภูมิคุ้มกันดี นักเรียนก็จะรู้จักคิดและนำชีวิตของตนไปในทางที่ดีงาม แต่หากมีไม่มีภูมิคุ้มกัน ก็จะคล้อยตามสิ่งเร้า สิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต นำพาให้เกิดพฤติกรรม ที่นำไปสู่ความเสื่อมหรือความตกต่ำของชีวิต

ช่องทางที่จะนำชีวิตไปสู่ความเสื่อม จำแนกได้ 6 อย่าง (อบายมุข 6) ดังนี้

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. ดิดสุราและของมีนเมา | 2. ชอบเที่ยวกลางคืน |
| 3. ชอบเที่ยวดูการละเล่น | 4. ดิดการพนัน |
| 5. คบคนชั่วเป็นมิตร | 6. เกียจคร้านการทำงาน |

อบายมุข 6 ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ เหตุย่อยยับแห่งโลกทรัพย์ ได้แก่ ดื่มน้ำเมา เที่ยวกลางคืน เที่ยวดูการละเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการทำงาน

ดิดสุราและของมีนเมา มีโทษ 6 อย่าง คือ

- ความเสื่อมทรัพย์อันผู้ดื่มพึงเห็นเอง
- ก่อการทะเลาะวิวาท
- เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
- เป็นเหตุเสียชื่อเสียง
- เป็นเหตุไม่รู้จักละอาย
- ทอนกำลังปัญญา

ชอบเที่ยวกลางคืน มีโทษ 6 อย่าง คือ

- ผู้นั้นชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาดัว
- ผู้นั้นชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษานุตรภรรยา
- ผู้นั้นชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ
- ผู้นั้นเป็นที่ระแวงของคนอื่น
- คำพูดอันไม่เป็นจริงในที่นั้นๆ ย่อมปรากฏในผู้นั้น
- อันเหตุแห่งทุกข์เป็นอันมากแวดล้อม

ชอบเที่ยวดูการละเล่น มีโทษ โดยการทำงานเสื่อมเสียเพราะใจกังวลคอยคิดจ้อง กับเสียเวลาเมื่อไปดู
สิ่งนั้นๆ ทั้ง 6 กรณี คือ

รำที่ไหนไปทีนั้น
จับร้องที่ไหนไปทีนั้น
ดนตรีที่ไหนไปทีนั้น
เสภาที่ไหนไปทีนั้น
เพลงที่ไหนไปทีนั้น
เถิดเทิงที่ไหนไปทีนั้น

ติดการพนัน มีโทษ 6 อย่าง คือ

ผู้ชนะยอมก่อเวร
ผู้แพ้ยอมเสียทรัพย์ที่เสียไป
ความเสื่อมทรัพย์ในปัจจุบัน
ถ้อยคำของคนเล่นการพนัน ซึ่งไปพูดในที่ประชุมฟังไม่ขึ้น
ถูกมิตรรอมตาห่มินประมาท
ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่า ชายนักเลงเล่นการพนันไม่สามารถจะเลี้ยง

ภรรยา

คบคนชั่ว มีโทษ โดยนำไปให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง 6 ประเภท คือ

นำไปเป็นนักเลงการพนัน
นำไปเป็นนักเลงเจ้าชู้
นำไปเป็นนักเลงเหล้า
นำไปเป็นคนหลงผู้อื่นด้วยของปลอม
นำไปเป็นคนโกงเขาซึ่งหน้า
นำไปเป็นคนหัวไม้

เกียจคร้านการทำงาน มีโทษ โดยทำให้ยกเหตุต่างๆ เป็นข้ออ้างผัดผ่อนไม่ทำงาน โภคะใหม่
ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือให้อ้างไปทั้ง 6 กรณี คือ

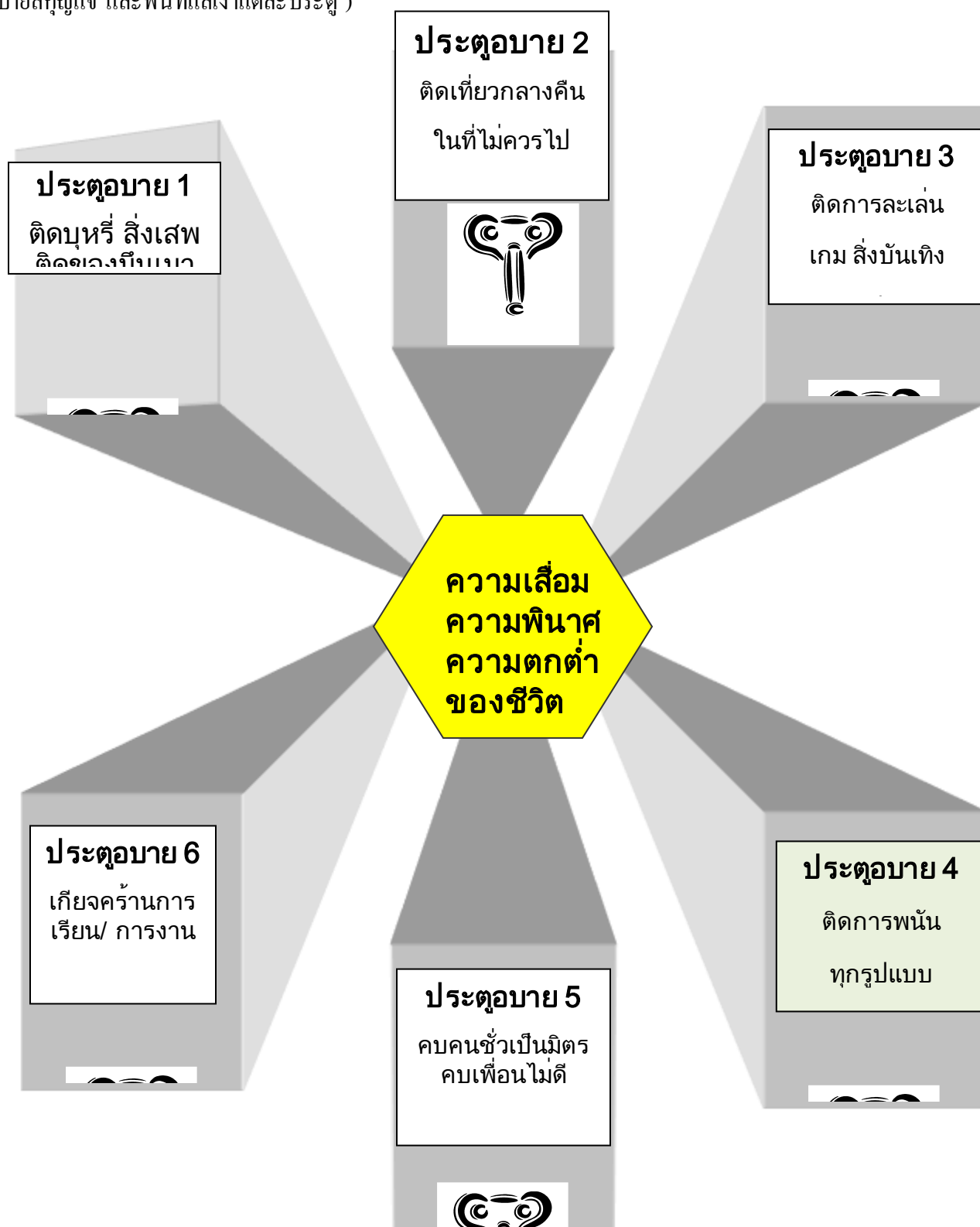
หนาวนักแล้วไม่ทำงาน	ร้อนนักแล้วไม่ทำงาน
เย็นไปแล้วไม่ทำงาน	ยังเข้านักแล้วไม่ทำงาน
หิวนักแล้วไม่ทำงาน	อิ่มนักแล้วไม่ทำงาน

อุปมาขมุขทั้งหมดนี้หากประพตฺติเข้าแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดความฉิบหาย ให้เกิดความเสื่อมเสียแก่ชีวิต
ร่างกายได้เหมือนกันทุกข้อ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....ใบ

งาน เรื่อง ประตุอบาย

ให้นักเรียนพิจารณาว่า นักเรียนกำลังเดินทางเข้าประตุอบาย สู่ความเลื่อม ความตกต่ำของชีวิต ประตุไหน (ระบายสีกฤษณแ และพื้นที่แเลเงาแต่ละประตุ)



○ นักเรียนไม่มีพฤติกรรมใด ๆ ที่เป็น อายมฺขท้ง 6 อย่าง

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมชีวิตปลอดภัย

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....



ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงเข้าสู่อบาย

ให้นักเรียนพิจารณาว่า ที่ผ่านมานักเรียน เคยทำ สิ่งต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

ข้อที่	พฤติกรรม	ทำเป็นประจำ (5)	ทำบ่อยครั้ง (4)	ทำบางครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่ เคย ทำ (1)	คะแนนรวม
1	ดื่มเหล้า เบียร์ ในงานสังสรรค์						
2	สูบบุหรี่ หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่						
3	รู้สึกว้าคนทีดื่มเหล้า/ เบียร์/ สูบบุหรี่ ดูเท่						
4	รู้สึกเขย ขาดความมั่นใจ ทีดื่มเบียร์ เหล้า หรือสูบบุหรี่ ไม่เป็น						
5	มีคนในครอบครัวดื่มเหล้า/ เบียร์ /สูบบุหรี่						
6	ไปเที่ยวกับเพื่อนหลังเลิกเรียน						
7	เพื่อนชอบชวนไปเที่ยว หรือ เป็นคนชวนเพื่อนเที่ยว						
8	ชอบความสนุกท่ามกลางแสงสีเสียง						
9	คบอยู่กับเพื่อนที่ชอบเที่ยวเตร่						
10	ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ไปเที่ยว						
11	มีคอนเสิร์ต วงที่ชอบทีไหน ต้องไปให้ได้						
12	เฮไหน เฮนั่น เอมันเข้าว้า						
13	หลงใหล คลั่งไคล้ ดารา นักร้องคนโปรด						
14	ดูหนัง ฟังเพลง เป็นภารกิจสำคัญในแต่ละวัน						
15	เล่นเกมจนลืมหน้าที่ที่ต้องทำ						
16	เล่นเกม การพนัน ทุกครั้งทีมีโอกาส						
17	อยู่ในสิ่งแวดล้อมทีมีแต่การพนัน						
18	ไม่สนใจ ขอให้ได้เงินแม้จะ ได้มาจากการพนัน						
19	ดูกีฬา/เล่นอะไรก็ต้องการวางเดิมพัน						

ข้อที่	พฤติกรรม	ทำเป็นประจำ (5)	ทำบ่อยครั้ง (4)	ทำบางครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่ เคย ทำ (1)	คะแนนรวม
20	ชอบซื้อของขวัญเหมือนผู้ใหญ่						
21	เพื่อนที่คบอยู่ มักมีเรื่องเป็นประจำ						
22	อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่เรียนหนังสือ						
23	รู้สึกโก้ เมื่ออยู่กับเพื่อนหัวโจก						
24	เพื่อนชวนทำเรื่องที่เสียหายก็ทำตามโดยไม่ تردد						
25	ชอบแกล้ง หรือชอบช่วยเหลือเมื่อเพื่อนทำผิด						
26	ไม่ชอบทำการบ้าน และรายงาน						
27	มีข้ออ้างทุกครั้ง เวลาต้องทำอะไรสักอย่าง						
28	เบื่อบและรำคาญทุกครั้งเวลาใครบอกรให้ช่วยทำอะไร						
29	งานไม่จบจนตัว ไม่ทำ						
30	การเรียน การทำงานเป็นเรื่องน่าเบื่อที่สุด						

สรุปผลการสำรวจตนเอง

ช่องทางสอบถาม	ข้อ	คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย* (คะแนนรวม หารด้วย 5)	ระดับความเสี่ยง
1. ติดสุราและของมีนเมา	1-5			
2. ชอบเที่ยวกลางคืน	6-10			
3. ชอบเที่ยวดูการละเล่น	11-15			
4. ติดการพนัน	16-20			
5. คบคนชั่วเป็นมิตร	21-25			
6. เกียจคร้านการทำงาน	26-30			

สิ่งที่นักเรียนได้รับหลังการทำแบบสำรวจชุดนี้

.....

.....

.....

.....

.....



แนวทางการแปลผลแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงเข้าสู่อบาย

1. ลักษณะของเครื่องมือ เป็นแบบตรวจสอบตนเองตามกรอบอบายมุข 6 โดยจัดทำเป็นข้อความประเมินด้านๆละ 5 ข้อ รวม 30 ข้อ ต่อไปนี้

ช่องทางสู่ออบาย	จำนวนด้าน
1. ดิศสุราและของมีนเมา	5 ข้อ
2. ชอบเที่ยวกลางคืน	5 ข้อ
3. ชอบเที่ยวดูการละเล่น	5 ข้อ
4. ดิศการพนัน	5 ข้อ
5. คบคนชั่วเป็นมิตร	5 ข้อ
6. เกียจคร้านการงาน	5 ข้อ

2. การตรวจคะแนน

ระดับการตอบ	คะแนนที่ได้
ทำเป็นประจำ	5
ทำบ่อยครั้ง	4
ทำบางครั้ง	3
ทำน้อยครั้ง	2
ไม่เคยทำ	1

3. การแปลค่าระดับความเสี่ยง

ระดับพฤติกรรมความเสี่ยงเข้าสู่อบาย จัดระดับเป็น 5 ระดับ โดยใช้ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	ระดับความเสี่ยง
4.21 – 5.00	สูงมาก
3.41 – 4.20	สูง
2.61 – 3.40	ปานกลาง
1.81 – 2.60	น้อย
1.00 – 1.80	น้อยมาก

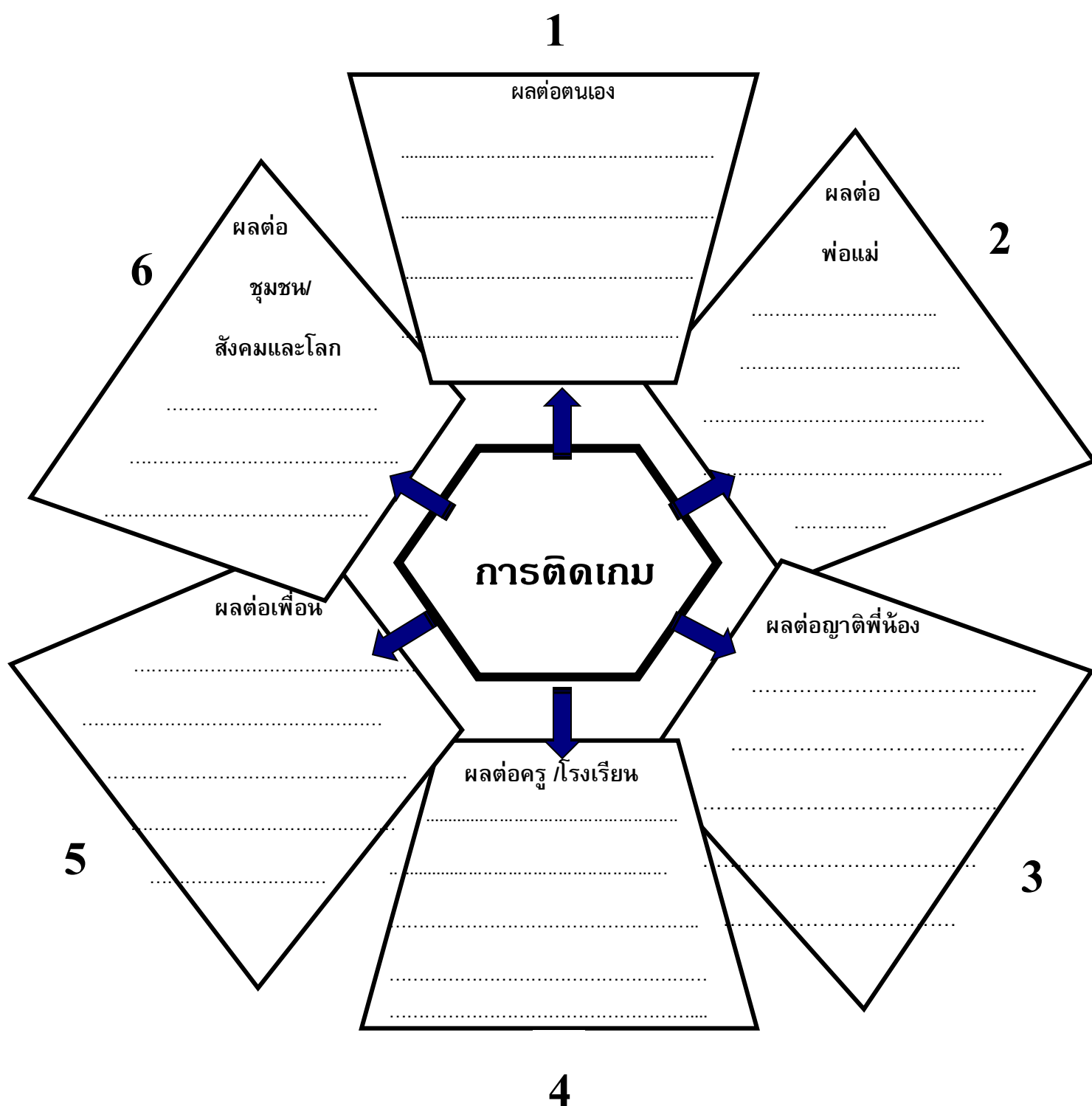
หมายเหตุ : เครื่องมือชุดนี้พัฒนาโดยศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว สพม.2 (โรงเรียนสตรีวิทยา ๒)

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง ชวนคิดปิดทางอบาย-ติดเกม

ป 1 ปรับวิธีคิด ให้นักเรียนคิดถึงผลของการติดเกม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

แผนภาพแสดงผลของการติดเกม



ป 2 เปลี่ยนการกระทำ ให้บอกสิ่งที่ตั้งใจจะทำ เพื่อปิดทางอธิบายเรื่องตลกเกม

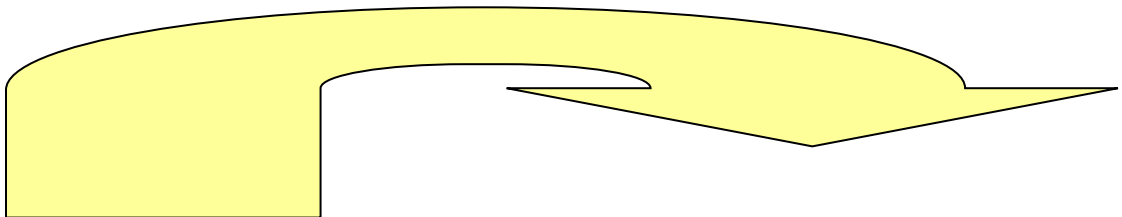
(อย่างน้อย 3 ข้อ)

1	
2	
3	
4	
5	

ตั้งใจไว้เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงชื่อนักเรียน.....ลงชื่อพยาน.....

ป 3 แปลงพลังไปในทางสร้างสรรค์



คิดแล้วบอกหน่อยนะ

สิ่งที่นักเรียนจะทำทดแทนการตลกเกม หรือ การเล่นเกมที่ไม่สร้างสรรค์ คือ

.....

.....

.....

บอกเสริมเพิ่มประโยชน์

1. นักเรียนต้องการความช่วยเหลือในการคิดเกมหรือไม่ ☐ ต้องการ ☐ ไม่ต้องการ

2. นักเรียนอยากให้ครูช่วยเหลือเพื่อนคนใดใน โรงเรียนที่คิดเกม _ก่อนที่จะเกิดผลร้ายกับเพื่อน มากไปกว่านี้
ชื่อ-สกุลเพื่อน.....ชั้น ม...../.....

ใบความรู้กิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมชีวิตปลอดภัย

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

เรื่อง ทำไมบุหรี่ถึงอันตราย!



ทำไม บุหรี่ถึงอันตราย หลายคนถาม หลายคนกว่าจะรู้ ก็สายไปแล้ว หลายรู้เกือบสายเหมือนคุณพ่อของผม ยังดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็ง แต่เป็นโรคหัวใจที่พอรักษาได้ ทำให้ผมเห็นเลยว่า ถ้ามันทำร้ายเราไม่ได้ทางหนึ่ง มันก็จะมาอีกทางจนได้ อย่าลืมน่ายังมีโรคร้ายอื่นๆ อีกมากมายที่สามารถเกิดได้จากการสูบบุหรี่ และต่อไปนี้คือตัวอันตรายต่างจากสารประกอบในบุหรี่ที่คุณควรรู้ ที่รู้แล้วจะอยากเลิก แล้วหันมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าแทนเหมือนกับหลายๆ คนและผม

บุหรี่มีสารประกอบต่างๆ อยู่ประมาณ 4000 ชนิด มีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 43 ชนิด (Carcinogens) นอกจากนั้นยังมีสารอันตรายที่สำคัญดังนี้คือ

นิโคติน

นิโคตินในที่นี้ ในบุหรี่ส่วนใหญ่จะมีสารนี้อยู่ในระดับที่มากจนเป็นอันตรายได้ มันจะกดประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนฟริน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจ เต้นเร็วกว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด (กั้นกรองไม่ได้ทำให้ ปริมาณนิโคติน ลดลงได้) สำหรับบุหรี่ไฟฟ้าที่มีสารนิโคติน สารนี้จะอยู่ในปริมาณที่ไม่สามารถทำอันตรายต่อร่างกายได้

ทาร์ หรือน้ำมันดิน

สารก่อมะเร็ง เช่น มะเร็งปอด, กล้องเสียง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ปะ, กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ร้อยละ 50 ของน้ำมันดิน จะไปจับที่ปอด เกิดระคายเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ

คาร์บอนมอนอกไซด์

ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ เกิดการขาดออกซิเจน ทำให้ มึนงง ตัดสินใจ

ไฮโดรเจนไซยาไนด์

ก๊าซพิษ ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนต้น ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะเป็นประจำโดยเฉพาะตอน เช้า

ไนโตรเจนไดออกไซด์

ก๊าซพิษทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลาย และถุงลม ทำให้ผนังถุงลมบางโป่งพอง ถุงลมเล็กๆ หลายอันแตก

แอมโมเนีย

มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ ไอมีเสมหะมาก

สารกัมมันตรังสี

ควันบุหรี่มีสารโพลีเนียม 210 ที่มีรังสีอัลฟาอยู่ เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด

สรุปสารที่มีอันตรายที่อยู่ใน Tobacco ในบุหรืดังนี้:

- tar
- formaldehyde (used to preserve corpses)
- carbon monoxide (known poison)
- DDT (insecticide that has been banned due to its highly poisonous qualities)
- arsenic (substance often used in rat poisons)
- ammonia (chemical toilet cleanser; damages the lungs)
- hydrogen cyanide (deadly poison)

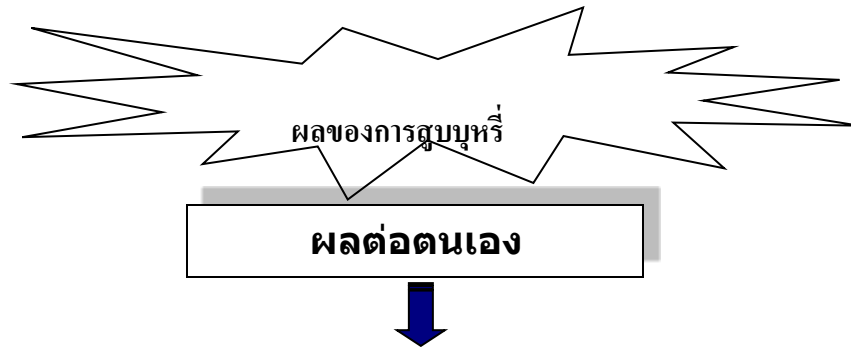
สารที่ใช้ในบุหรื L&M ที่เป็นอันตรายและเป็นพิษ:

- phenylacetic acid synthetic beeswax
- yeast high fructose corn syrup
- caffeine molasses
- sugar patchouli and cedarwood oils
- chocolate artificial licorice flavor
- modified milk ingredients

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง รู้จักคิดปิดทางอบาย-บุญ

ป 1 ปรับวิธีคิด ให้นักเรียนคิดถึงผลของการสูบบุหรี่ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น



ผลต่อผู้อื่น

ผลต่อพ่อแม่	ผลต่อญาติพี่น้อง	ผลต่อครู / โรงเรียน
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

ผลกระทบต่อชุมชน/ สังคมและโลก

.....

.....

.....

ป 2 เปลี่ยนการกระทำ ให้บอกสิ่งที่ตั้งใจจะทำ เพื่อปิดทางอบายเรื่องนุหรี (อย่างน้อย 3 ข้อ)

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ตั้งใจไว้เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงชื่อนักเรียน.....ลงชื่อพยาน.....

ป 3 แปลงพลังไปในทางสร้างสรรค์



สิ่งที่นักเรียนจะทำทดแทนการสูบบุหรี่ คือ

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

บอกเสริมเพิ่มประโยชน์

1. นักเรียนต้องการความช่วยเหลือในการคิดบุหรืหรือไม่ ☐ ต้องการ ☐ ไม่ต้องการ
2. นักเรียนอยากให้ครูช่วยเหลือเพื่อนคนใดใน โรงเรียนที่คิดบุหรื ก่อนที่จะเกิดผลร้ายกับเพื่อน มากไปกว่านี้

ชื่อ-สกุลเพื่อน.....ชั้น ม...../.....

ใบงานกิจกรรมแนะแนว หน่วยการจัดกิจกรรมชีวิตปลอดภัย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/..... เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง จ้อย...นายเน่มาก

จุดอ่อน หรือ ข้อไม่ดี ที่ผ่านมาจากจ้อย คืออะไร



จากข้อ 1 ผลที่เกิดขึ้นกับจ้อย คืออะไร

ผลที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้างคืออะไร

อะไรทำให้จ้อยคิดเปลี่ยนแปลงตนเอง

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

จ้อยเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่อง

ใดบ้าง.....
.....
.....]

หลังเปลี่ยนแปลงตนเอง ผลที่เกิดขึ้นกับจ้อยคืออะไร

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

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการชม VCD เรื่องนี้ คืออะไร

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง วางแผนสู่ชีวิตปลอดภัย

👉 อบายมุข = ช่องทางของความเลื่อม, ทางแห่งความพินาศ, เหตุแห่งความย่อยยับ

ป 1 ปรับวิธีคิด ให้นักเรียนคิดถึงผลของการกระทำของนักเรียนที่เป็นอบาย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ผลของการ.....

ผลต่อตนเอง



ผลต่อผู้อื่น

ผลต่อพ่อแม่	ผลต่อญาติพี่น้อง	ผลต่อครู / โรงเรียน
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

ผลกระทบต่อชุมชน/ สังคมและโลก

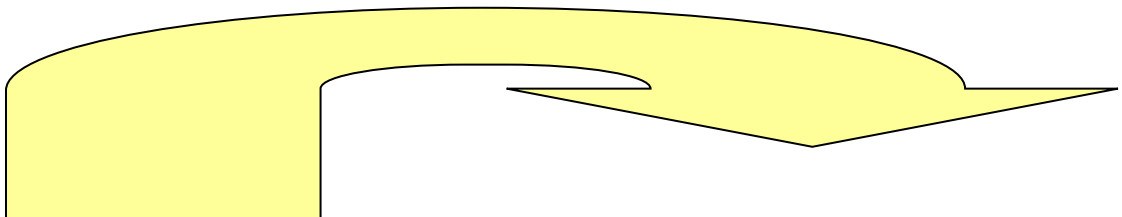
ป 2 เปลี่ยนการกระทำ ให้ออกสิ่งที่ตั้งใจจะทำ เพื่อปิดทางอบาย (อย่างน้อย 3 ข้อ)

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ตั้งใจไว้เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงชื่อนักเรียน.....ลงชื่อพยาน.....

ป 3 แปลงพลังไปในทางสร้างสรรค์

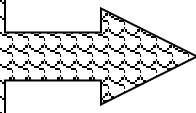


สิ่งที่นักเรียนจะทำทดแทน คือ

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

คำสัญญาต่อตนเองเพื่อชีวิตจะได้ไม่ตกหลุมอบายมุข

1 ~~ติดบุหรี่ สิ่งเสพติด
และของมีเงินมา~~

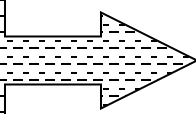


.....

.....

.....

2 ~~เที่ยวกลางคืน
เที่ยวในที่ไม่ควรไป~~

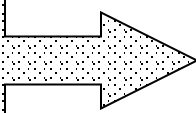


.....

.....

.....

3 ~~ติดเกม การละเล่น
สิ่งบันเทิงทุกรูปแบบ~~

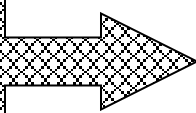


.....

.....

.....

4 ~~ติดการพนัน
ทุกรูปแบบ~~

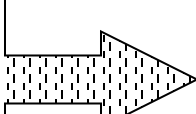


.....

.....

.....

5 ~~คบคนชั่วเป็นมิตร
คบเพื่อนไม่ดี~~

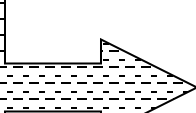


.....

.....

.....

6 ~~เกียจคร้านการทำงาน
และการเรียน~~



.....

.....

.....



หน่วยการจัดกิจกรรม รักที่ปลอดภัย

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

3.3 นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและปลอดภัยในเรื่องเพศ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์

นักเรียนตระหนักและสามารถประเมิน โอกาสเสี่ยงทางเพศ รู้จักการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1. บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

2.2. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

2.3. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

3. สาระสำคัญ

การศึกษาผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย รวมทั้งการรู้จักประเมินสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยนั้น จะช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทันและมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสเสี่ยงเหล่านั้น และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามวัย

4. สาระการเรียนรู้

4.1. สถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

4.2. ผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

4.3. วิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงานที่ 3 เรื่อง สกัดจุด พันทายเลียงเรื่องเพศ

6. วิธีการประเมินผล

6.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2. การตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1. ศึกษาและวิเคราะห์โอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยจากกรณีตัวอย่าง

7.2. อภิปรายผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

7.3. ระดมสมองหาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

8. เวลา 6 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง รักที่ปลอดภัย

หน่วยการจัดกิจกรรม รักที่ปลอดภัย

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 6 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การศึกษาผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย รวมทั้งการรู้จักประเมินสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยนั้น จะช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทันและมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสเสี่ยงเหล่านั้น และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามวัย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1. บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

2.2. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

2.3. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

3. สาระการเรียนรู้

3.1. สถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

3.2. ผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

3.3. วิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1 - 2

4.1. ให้นักเรียนนั่งสงบนิ่ง 1 นาทีและแจกบทความ เรื่อง คนไข้ I.C.U. คนไข้เตียงที่ 14 Septic abortion (ติดเชื้อจากการทำแท้ง) ให้นักเรียนอ่านอย่างตั้งใจ ให้เวลาอ่านประมาณ 20 นาที

4.2. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปเนื้อเรื่องจากบทความและแจกใบงานที่ 1 เรื่อง เส้นทางรักของวิมวอล ให้นักเรียนทำภายในเวลา 15 นาที หลังจากนั้นให้นักเรียนเข้ากลุ่มกับเพื่อน กลุ่มละ 5-6 คน ระดม

สมองตอบคำถามในใบงาน โดยเลือกหัวหน้ากลุ่มเพื่อทำหน้าที่ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน และเลือกเลขานุการกลุ่มเพื่อทำหน้าที่บันทึกสรุปการระดมสมองของสมาชิกในกลุ่ม ใช้เวลาในการทำงานกลุ่มประมาณ 15 นาที

4.3. ให้หัวหน้าแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน กลุ่มละ 3 นาที

4.4. นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการรายงานหน้าชั้น และครูสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย ยกตัวอย่าง เช่น ขาวฟิล์ม-แอนนี่ หรือข่าวการแต่งงานของมอส ปฏิภาณ จะเห็นได้ว่า ถ้ามีต้นทางรักอย่างถูกต้อง เหมาะสม และดำเนินชีวิต ในช่วงกลางทางรักอย่างมีสติ จนสามารถมาถึงปลายทางรัก คือ การแต่งงาน มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในโอกาสที่เหมาะสม ความรักนี้เปรียบได้กับสีขาวยิ่งที่จะเกิดต่อมาก็คือตั้งท้อง ได้มีลูก มีผู้สืบสกุล แต่ในทางกลับกัน ถ้าต้นทางรักของใครไม่ถูกต้องเพราะเกิดจากความใคร่ ไม่ไตร่ตรอง กลางทางรักไม่ได้เกิดจากการแต่งงานแต่มีเพศสัมพันธ์จนท้อง โอกาสที่จะทำแท้ง หรือมีลูกไม่มีพ่อ เป็นปลายทางรัก.....เปรียบความรักนี้เป็นสีดำ สุดท้ายคือ แท้ง

ชั่วโมงที่ 3

4.5. ทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.6. ให้นักเรียนคู่วิดีทัศน์ เรื่อง ทำแท้ง ใช้เวลา 3 นาที และให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกเกี่ยวกับวิดีทัศน์ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

4.7. ครูให้ข้อมูลสถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก จากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน(Power Point) เรื่อง สถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น ครูศึกษาใบความรู้เพิ่มเติมสำหรับครูประกอบการให้ข้อมูล

4.8. แจกใบงานที่ 2 เรื่อง ผลของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ให้นักเรียนทำภายในเวลา 15 นาที ครูสุ่มถามนักเรียน 3-5 คนว่าผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมจากการตอบใบงาน

4.9. แจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เหนื่อย...เครียด...เจ็บ...จากเพศสัมพันธ์ ให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ชั่วโมงที่ 4

4.10. ทบทวนความรู้ในชั่วโมงที่แล้ว

4.11. ครูให้ความรู้แก่นักเรียนจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง ดันสาย...ปลายทางรัก และแจกใบงานที่ 3 เรื่อง สักจุด พันทองเสียงเรื่องเพศให้นักเรียนตอบใช้เวลา 15 นาที

4.12. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป กฎเหล็กในการปฏิบัติตนของนักเรียนเพื่อ...พาดพันทางเสียง

ชั่วโมงที่ 5

4.12. ทบทวนความรู้ในชั่วโมงที่แล้ว

4.13. แจกเอกสาร จดหมายจากเด็กชาย ครั้งหนึ่ง...ที่อยากลอง ให้เวลาอ่าน 10 นาที และสอบถามว่า อารมณ์เพศเกิดขึ้นได้อย่างไร สุ่มถามนักเรียน 3 – 5 คน

4.14. ครูแบ่งนักเรียนแยกตามเพศ ชาย หญิง กลุ่มละประมาณ 6 คน ครูพบนักเรียนเป็นรายกลุ่มดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่า เมื่อมีอารมณ์เพศ นักเรียนจะอย่างไร และเลือกเลขานุการจดบันทึกข้อมูลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ส่งครู ให้พบกลุ่มละ 3 นาที ข้อมูลในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จะต้องเก็บเป็นความลับ และควรใช้สถานที่มุมห้องไม่ให้กลุ่มอื่นได้ยิน เมื่อจบกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ครูแจกใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ร่างกายเปลี่ยน : อารมณ์เปลี่ยน และเข้าปรึกษากันอีกครั้งในกลุ่ม (ควรแบ่งสถานที่ให้แยกกันระหว่างชายหญิง)

ชั่วโมงที่ 6

4.16. ทบทวนความรู้ในชั่วโมงที่แล้ว

4.17. ครูสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนมีความคิดเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์อย่างไรบ้าง นักเรียนคนไหนคิดว่าในชาตินี้จะไม่มีเพศสัมพันธ์บ้าง ครูสรุป การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ ดังนั้นไม่ว่าวันใดก็ตามหนึ่งทุกคนก็จะมีครั้งแรกกันทั้งนั้น ยกเว้น ถ้านักเรียนจะบวชพระ นักเรียนคิดว่าครั้งแรกของเราควรเป็นอย่างไร ครูสุ่มถามนักเรียน

4.19. ให้นักเรียนดู วิดีทัศน์การโฆษณาณรงค์การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เรื่อง Safe sex จาก Game on ใช้เวลา 3 นาที และให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นจากการดูวิดีโอ

4.18. ครูแจกใบความรู้ที่ 3 เรื่อง มีเพศสัมพันธ์อย่างไร จึงจะปลอดภัย (Safe sex) ให้นักเรียนศึกษาและร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับ “รักที่ปลอดภัย”

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1. บทความ เรื่อง คนไข้ I.C.U.คนไข้เตียงที่ 14 Septic abortion (ติดเชื้อจากการทำแท้ง)

5.2. ใบงานที่ 1 เรื่อง เส้นทางการของวิมว

5.3. วีดิทัศน์ เรื่อง คลินิกทำแท้ง

5.4. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (Power Point) เรื่อง สถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น

5.5. ใบความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู ประกอบบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (Power Point) เรื่อง สถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น

5.6. ใบงาน เรื่อง ผลของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม

5.7. ใบความรู้ เรื่อง เหนื่อย...เครียด...เจ็บ...จากเพศสัมพันธ์

5.8. สื่อ Power Point เรื่อง ดันสาย...ปลายทางรัก

5.9. ใบงาน เรื่อง สักจุด พันทายเสียงเรื่องเพศ

5.10. จดหมายจากเด็กชาย ครั้งหนึ่ง...ที่อยากลอง

5.11. ใบความรู้ เรื่อง ร่างกายเปลี่ยน...อารมณ์เปลี่ยน

5.12. วีดิทัศน์ เรื่อง Safe sex จาก Game On

5.13. ใบความรู้ เรื่อง มีเพศสัมพันธ์อย่างไร จึงจะปลอดภัย (Safe sex)

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2. ตรวจใบงาน

6.2. เกณฑ์การประเมิน

6.2.1. สังเกตการปฏิบัติงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม การอภิปราย แสดงความคิดเห็น และส่งงานตามที่กำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2. ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยง บอกผลกระทบ และบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยครบตามที่กำหนด อย่างน้อยเรื่องละ 2 ข้อ
ไม่ผ่าน	บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยง บอกผลกระทบ และบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยไม่ครบตามที่กำหนด หรือน้อยกว่าเรื่องละ 2 ข้อ

เรื่อง คนไข้ I.C.U. คนไข้เตียงที่ 15 Septic abortion (ติดเชื้อจากการทำแท้ง)

คนไข้เตียงที่ 14 คนไข้ชื่อ นางสาววิมล อายุ 16 ปี

ป้ายหน้าเตียงเขียนว่า Septic abortion (ติดเชื้อจากการทำแท้ง)

นางสาววิมล เป็นนักเรียนชั้น ม.5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง พ่อแม่เป็นชาวนา อยู่บ้านนอก ส่งเธอเรียนหนังสือในเมือง ให้เช่าหอพักเอกชนอยู่ เสาร์-อาทิตย์ที่ผ่านมา เพื่อนร่วมห้องกลับบ้าน วิมลบอกไม่กลับ จะทำการบ้านอยู่ที่หอ วันจันทร์เย็น เมื่อเลิกเรียน เพื่อนกลับมาที่หอ พบวิมลนอนตัวร้อนจัดอยู่ที่ห้อง จึงพามาโรงพยาบาล หมอমানพ แพทย์เวรประจำห้องฉุกเฉิน ตรวจนางสาววิมลและบันทึกไว้ว่า

"คนไข้ อายุ 16 ปี เพื่อนร่วมห้องพามาส่งโรงพยาบาล บอกว่า มีไข้สูง ไม่พูดไม่จา ตรวจร่างกายพบว่า หน้าตาซีด ร่างกายขาดน้ำ ปากและลิ้นแห้ง ไข้สูงมาก 41 องศาเซลเซียส ชีพ 140 ครั้งต่อนาที ตามตัวมีจ้ำเลือดสีม่วงขึ้นทั่วตัว ปอดปกติ หัวใจเต้นเร็วและเบา หน้าท้องนูน แข็ง คลำพบก้อนโตจากหัวหน้าขึ้นมาเหนือสะดือหนึ่งฝ่ามือ ฟังหัวใจเด็กทารกในครรภ์ไม่ได้ มีเลือดกลืนเหม็นไหลซึมออกมาจากช่องคลอด วินิจฉัย ส่งสับไปทำแท้งเถื่อนมา"

หมอแมนปรึกษาฉัน ให้มาดูแลนางสาววิมลโดยด่วน เพราะความดันคนไข้ต่ำมาก เมื่อฉันไปถึงห้องฉุกเฉิน หมอแมนสั่งการให้เลือด ให้น้ำเกลือ และยาปฏิชีวนะ มาเชื้อโรคไปแล้ว ฉันตรวจภายในนางสาววิมล และบันทึกไว้ว่า

"อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกปกติ ช่องคลอดสีคล้ำ เป็นลักษณะของคนตั้งครรภ์ มีน้ำเลือดกลืนเหม็นไหลออกมา ปากมดลูกมีการฉีกขาด เหมือนกับถูกสอด้วัสดุแข็งเข้าไปด้านใน มดลูกโตเท่ากับคนตั้งครรภ์เจ็ดเดือน"

ฉันลากเครื่องอัลตราซาวด์มาตรวจหน้าท้องของนางสาววิมล จังหวะคาด...เธอตั้งครรภ์เจ็ดเดือน ในโพรงมดลูกมีเด็กทารกนอนขดในท่าขวาง "เด็กนั้นเสียชีวิตแล้ว" และไม่มีน้ำคร่ำเหลืออยู่เลย "หนูวิมล" ฉันเรียกเธอ เธอลืมตา

"ไปทำแท้งที่ไหนมา" เธอลืมตาด้วยความยากลำบาก มองไปที่กระเป๋าสีนักเรียนที่เธอสวม ฉันเอามือล้วงดูเป็นเบอร์โทรศัพท์มือถือ ของใครสักคน...

อาการของนางสาววิมลรุนแรงมาก ผลการตรวจเลือด พบว่ามีการติดเชื้ออย่างรุนแรง จนทำให้เลือดในกายไม่แข็งตัว ฉันรีบรับเธอไว้ในห้องไอซียู สั่งให้ยามาเชื้ออย่างดีที่สุดถึงสามชนิด เพื่อให้ฆ่าเชื้อโรคที่เกิดจากการทำแท้งเถื่อนให้ได้ สั่งให้น้ำเหลือง (Plasma) และเกร็ดเลือด เพื่อช่วยให้เลือดแข็งตัว ถ้าเลือดแข็งตัวดีขึ้นฉันจะผ่าตัดเอาเด็กที่ตายออกจากครรภ์ ส่งการรักษาวิมลเสร็จ ฉันเชิญเพื่อนของวิมลที่

ส่งเธอเข้าโรงพยาบาลมาพบ เพื่อนนางสาววิมล ชื่อ ลำควน ลำควนหน้าตาซัดเผือกกลัวความผิด เมื่อนั้น ชักไข่ไล่เสียง "พ่อแม่ของวิมลอยู่ที่ไหน"

"อยู่บ้าน ไร่ประทับทรง" ลำควนบอกชื่อหมู่บ้านที่อยู่รอยต่อของจังหวัด ห่างจากที่นี่เป็นร้อยกิโล และหนทางไปมาไม่สะดวก "พ่อแม่เขามีโทรศัพท์มือถือไหม"

"ไม่น่าจะมี เห็นวิเล่าว่า ไฟฟ้าเพิ่งเข้าปีนี่เอง"

"แล้วแฟนของวิมลเป็นใคร"

"หนูไม่รู้" ลำควนรีบปฏิเสธปากคอสั่น

"หนูรู้ไหมว่าวิมลท้อง"

"หนูไม่รู้จริงๆ หนูไม่ได้สนใจเลย จะไปไหนมาไหน ก็ไม่เคยถาม"

"แล้วหนูรู้ไหมว่า วิมลไปทำแท้งที่ไหน"

"หนูไม่รู้"

"จ้ะ หนูช่วยติดต่อพ่อแม่ของวิมล ว่าวิมลป่วยหนักอยู่ที่โรงพยาบาลนี้ หนูจะติดต่อได้ไหม"

"ได้ค่ะ" หน้าตาลำควนเข้มขึ้นขึ้น เมื่อนั้นหยุดชักไข่เธอ

เบอร์โทรศัพท์นี้ของใคร...?

วันรุ่งขึ้น การแข็งตัวของเลือดดีขึ้น ไข้ลดลง แต่ปัสสาวะของวิมลเริ่มออกน้อย นั่นคือไตของวิมลเริ่มวาย จากการติดเชื้อในร่างกาย ร่วมกับสารพิษที่หมอเตือนฉีดเข้าไปในโพรงมดลูก! ฉันรู้จากประสบการณ์ ในทันที วิมลตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ เธอจึงไปทำแท้งโดยวิธีให้หมอเตือนฉีดน้ำยาเข้าไปในโพรงมดลูก วิธีนี้นอกจากสามารถฆ่าเด็กทารกในครรภ์แล้ว ยังทำให้น้ำคร่ำรั่วออกมา เกิดการกระตุ้นให้เจ็บครรภ์ คลอด หรือแท้งได้

วิธีนี้เป็นวิธีโบราณที่หมอเตือนนิยมทำเมื่อมีการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ขนาดท้องสี่เดือนขึ้นไป และทำแบบนี้มาตั้งแต่สมัย 20 ปีก่อน ตั้งแต่ฉันยังเป็นนักศึกษาแพทย์การทำแท้งวิธีนี้ง่าย ไม่ต้องลงทุนอะไร อาศัยคนที่รู้จักว่า ปากมดลูกอยู่ตรงไหน เท่านั้นก็พอ พวกเขาใช้ท่อแยงยัดเข้าไปในโพรงมดลูก และฉีดน้ำยาเข้าไป

การทำแท้งแบบนี้ ผู้ทำแท้งไม่ต้องลงทุนอะไร ไม่ต้องสนใจว่าเด็กทารกในท้องจะโตเท่าไร เพราะเด็กก็ไม่ใช่ลูกของเขา มดลูกก็ไม่ใช่มดลูกของเขา มีหน้าซ้ำ ผู้ทำแท้งเถื่อน ยังสั่งผู้ทำแท้งอย่างหน้าขึ้นตา บานหลังจากเก็บเงินอัตรา มาตรฐาน คือเดือนละพัน ว่า...

"ใจเย็นๆ เด็กจะแท้งออกมาเอง ภายในสองวัน ถ้าปวดท้องมาก หรือไม่แท้ง ให้ไปหาหมอในโรงพยาบาล เด็กหมอก็คะเอาเด็กในท้องออกให้เอง" แต่...ผู้ทำแท้งเถื่อนไม่ยอมบอกหญิงผู้เคราะห์ร้ายว่า

"คุณอาจจะต้องเสียมดลูก และเสียชีวิตได้" โดยเฉพาะวิมล เด็กทารกอยู่ในท่าขวาง เด็กไม่สามารถแหง ออกมาได้เอง ต้องผ่าตัดออกประการเดียว พ่อแม่ของวิมลมารอพบฉันที่หน้าห้องไอซียูแล้ว...

"ลูกวิเป็นอย่างไบบ้างหมอ" พ่อแม่ของนางสาววิมลถามพร้อมกัน

"วิมลตั้งครรภ์เจ็ดเดือน เขาไปทำแท้งเถื่อนมา มีการติดเชื้อจากการทำแท้ง อาการหนัก เด็กทารก ในครรภ์ตายไปแล้ว ตอนนี้ไตของวิมลเริ่มผิดปกติ" หน้าตาดันเกร็งเครียด แม่เธอเอ็ก หน้าตาซีดเผือด เขา ทรุด พ่อเข้าประคองไว้

"เป็นไปได้อย่างไร ลูกคนเดียว ลูกคนเดียวของเรา" แม่พรำพรรณนา วิมลเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อ แม่ เรียนเก่ง และได้ทุนเรียนดีมาตลอด นี่เองที่ทำให้พ่อแม่ส่งเธอมาเรียนต่อที่โรงเรียนประจำจังหวัด เพื่อให้ ลูกมีอนาคตที่สดใสกว่าพ่อแม่

การตั้งครรภ์ไม่ได้แสดงว่าวิมลเป็นคนไม่ดี สังคมปัจจุบันมีสิ่งเข้าวนมากมาย ถ้าอ่อนต่อโลก ก็ อาจจะพลาดได้

"ที่บ้านพ่อแม่ หรือญาติๆ มีโทรศัพท์มือถือไหมคะ" ฉันถามสิ่งที่ค้างคาใจ

"ไม่มีเลย" พ่อตอบอย่างสงสัย

"ไม่ใช่อะไรหรอกค่ะ" ฉันกลบเกลื่อน พอรับวิมลไว้ในห้องไอซียู ก็อยากจะปรึกษาพ่อกับแม่ด่วน เพราะอาจจะต้องผ่าตัดเอาเด็กออก แต่อาการของวิมลหนักมาก ไม่รู้ตัว ภาวะการแข็งตัวของเลือดไม่ปกติ ตอนนี้ไตก็ไม่ทำงาน การผ่าตัดอาจจะเสี่ยง

"ถ้าไม่เอาเด็กออกจะเป็นอย่างไร" พ่อถามขณะแม่เอามืออุดปากร้องไห้

"ถ้าไม่เอาออก เด็กทารกที่ติดเชื้อจากการทำแท้งเถื่อนที่ไม่สะอาด ก็เป็นแหล่งแพร่เชื้อ อาการก็จะ ยิ่งแย่กว่าเดิม

"ผ่าเถอะหมอ" พ่อบอก

"ถ้าผ่าตัด โอกาสรอดแค่ห้าสิบห้าสิบ ถ้าไม่ผ่า แทบไม่มีโอกาสรอดชีวิตเลย" สิ้นคำพูดของฉัน แม่ ทรุดลงในอ้อมกอดพ่อ ไม่ใช่เพราะฉันเป็นหมอที่โหด แต่รายของนางสาววิมล การบอกความจริงเป็นสิ่งที่ ฟังต้องกระทำ เพราะอาการของวิมลแยลง จนไม่อาจจะหายใจเองได้แล้ว ฉันผ่าตัดเข้าช่องท้องของวิมล ใช้น้ำสลบอ่อนที่สุด เพราะร่างกายของเธอแทบไม่ตอบสนองต่อความรู้สึกเจ็บปวดใดๆ อนาคตใจนัก เมื่อ เห็นมดลูกของวิมลมีรอยทะลุจากการถูกของแข็งแทงหลายรู มีสีคล้ำ และกำลังเน่า ในช่องท้องมีหนองและ สังกัดเน่หมื่น ฉันตัดสินใจตัดมดลูก โดยวิธี Subtotal hysterectomy เพื่อใช้เวลาสั้นที่สุด เพียงสิบห้านาทีการ ผ่าตัดก็สิ้นสุด

"พ่อแม่เจ้า หนูขอโทษ" เธอเขียนดังนี้

"ใครทำลูกท้อง" พ่อแม่คาดคั้น เธอซ่อนหน้าน้ำตาไหล

ฉันบอกพ่อแม่ของเธอเป็นส่วนตัว "วิมลเขาอยากได้กำลังใจ พ่อแม่อย่าไปทำให้เขาเครียดไปกว่านี้"

"ลูกต้องหายแน่ๆ หน้าตาลูกแจ่มใสเป็นคนละคนกับวันแรกที่เรามาหาลูก" แม่บอกพ่ออย่างดีใจ

คืนนั้นเอง พยาบาลห้องไอซียูรายงาน...

"ปัม" ฉันทสังัญญาณ เมื่อเสียงแหลมของเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจร้องเตือน ก่อนคลื่นไฟฟ้าหัวใจของวิมลจะเบนราบตันริบป็นขึ้นเตี้ยไอซึยที่รู้คมานักัน ไมให้เตี้ยข้างๆเห้น สองมือวางซ้อนกัน กดไปที่หน้าอกวิมล เด็กสาวอายุ 16 ปี

"เชิญพ่อแม่ของวิมล พบหมอค้าย" ฉันทบอก พ่อแม่ของวิมล นอนเฝ้าดูลูกสาวที่หน้าห้องไอซียู
นี่เอง เสียงร้องไห้โหยหวนอย่างเจ็บปวดของแม่และพ่อ ที่ตื่นขึ้นมาเพื่อรับรู้ความจริงว่า วันต่อไปนี้จะไม่มี
ลูกสาวที่ชื่อวิมลอีกแล้ว... เป็นเสียงที่ประทับในความทรงจำฉันตลอดมา

ฉันโทรศัพท์ไปตามหมายเลขที่วิมลให้มา...เป็นชื่อของสถานพยาบาลแห่งหนึ่ง เจ้าของสถานพยาบาลนั้นเป็นพยาบาลอายุห้าสิบปี ฉันรู้ทันทีว่า นี่คือสถานที่ที่ท่าแห่งให้วิมล...เพราะที่นี่เป็นสถานที่ที่มีชื่อมานานในการรับทำแท้งเถื่อน โดยที่ไม่มีใครเอาผิด

เมื่อเจ้าของสถานพยาบาลที่รับทำแท้งเถื่อนรับสายและพูดว่า "ฮัลโหล" ฉันอยากบอกเธอเหลือเกิน
ว่า "นางสาววิมลตายพร้อมลูกในท้องไปแล้ว"

แต่ที่ทำได้ ก็ค่อยๆวางหูโทรศัพท์ลง โดยไม่ส่งเสียง

ฉันถามตนเองว่า ใครผิด

พ่อแม่ที่ส่งลูกมาเรียนไกลหูไกลตา ?

เด็กสาวที่หลงระเริงกับความรัก ความใคร่ ?

ผู้ชาย ที่ไม่มีความรับผิดชอบ ?

ครูบาอาจารย์ที่ไม่อาจสอนเด็กให้มีศีลธรรมและความยับยั้งชั่งใจ ?

สังคม ที่มีแต่เรื่องลามก อนาจาร และสนุกสนาน ?

คนทำแท้งเถื่อน ?

หมอย่างฉันที่ไม่สามารถรักษาชีวิตเธอไว้ได้ ?

กฎหมายที่หย่อนยาน ไม่สามารถเอาผิดกับคนรับทำแท้งเถื่อน ?

หรือกฎหมายการทำแท้งที่ล้าสมัยไม่รับกับเหตุการณ์บ้านเมืองและสังคม ?

แม้ในวันนี้ ปัญหาความสัมพันธ์ทางเพศจะพลิกโฉม การร่วมเพศตั้งแต่วัยเรียน เป็นเรื่องที่พบเห็น
ได้ทั่วไป...แต่กฎหมายการทำแท้ง ยังเป็นกฎหมายของกว่าสี่สิบปีก่อน...

...นั่นคือ การทำแท้งที่ถูกกฎหมาย คือการทำแท้งเพื่อการรักษา...โดยแพทย์ เมื่อพิจารณาเห็นแล้วว่า
หากปล่อยให้ครรภ์ดำเนินต่อไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมารดาและเด็ก หรือครรภ์ที่เกิดจากการข่มขืน
ที่มีการแจ้งความตามกฎหมาย การทำแท้ง

เมื่อไม่พร้อมจะมีลูก เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม

แล้วทางออก ของเด็กวัยเรียนที่พลาด ไม่พร้อมจะมีลูก อยู่ที่ไหน ?

"อ้อหุ เจว ทพิทุทา จ สพเพ มจจุปรายนา ...ทั้งคนมีกนจน ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า"

แม้คนเราทุกคนเกิดมาต้องตาย...แต่วิมลตายจากไปโดยไม่สมควรอย่างยิ่ง

คุณละ คุณคิดว่าใครทำให้วิมลต้องตายก่อนวัยอันสมควร ?

=====

คัดลอกมาจากบทความของ พญ.ชญวดี ศรีสุโข ครับ

ตีพิมพ์ลงในหนังสือ 108 คนไข้ I.C.U. ฉบับวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2545

=====

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

เรื่อง “เส้นทางรักของวิมวล”

เส้นทางรักของวิมวล	ข้อพิจารณา
ต้นทางรัก	อะไรคือจุดเริ่มต้นของปัญหา
กลางทางรัก	วิมวล ทำเช่นไรจึงเกิดปัญหา
	แฟนวิมวล ทำเช่นไรจึงเกิดปัญหา
	เพื่อนวิมวล ทำเช่นไรจึงเกิดปัญหา
ปลายทางรัก	ผลที่เกิดขึ้นกับวิมวล คืออะไร
	ผู้ได้รับผลกระทบในกรณีของวิมวล มีใครบ้าง
นักเรียนคิดว่าอาจเกิดเรื่องเช่นเดียวกับวิมวลกับ<u>นักเรียน</u>หรือไม่ เพราะเหตุใด 	
นักเรียนหวัง<u>เพื่อน</u>คนใดมากที่สุดที่มีโอกาสเสี่ยงเรื่องเพศ (บอกชื่อ และห้องเรียน ของเพื่อน) เพื่อผู้ชาย..... เพื่อผู้หญิง.....	
คำขวัญที่จะเตือนใจตนและเตือนเพื่อนได้ดีที่สุด คืออะไร 	

ใบความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู ประกอบบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (Power Point)

เรื่อง สถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น”



โพลล์: สำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนชั้น ม.1-ม.6 และอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ข่าวผลสำรวจ เอแบคโพลล์ -- สัปดาห์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2552 10:02:15 น.

ดร.นพดล กรรณิกา ผู้อำนวยการศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังเกตการณ์และวิจัยความสุขชุมชน (ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เผยผลวิจัยเรื่อง สำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนชั้น ม.1-ม. 6 และอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน:

กรณีศึกษานักเรียนชั้น ม. 1-ม.6 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 1,843 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 4 —22 กุมภาพันธ์ 2552 ผลการสำรวจพบว่า ร้อยละ 13.2 ระบุเคยมีประสบการณ์ในการมีเพศสัมพันธ์ร่วมหลับนอนกับคนอื่น ในขณะที่ร้อยละ 86.8 ระบุยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้เมื่อสอบถามว่าบุคคลที่เคยมีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรกคือใครนั้น พบว่า ร้อยละ 87.6 ระบุแฟน/คู่รัก ในขณะที่ร้อยละ 5.7 ระบุเพื่อนต่างโรงเรียน/เพื่อนต่างสถาบัน ร้อยละ 3.8 ระบุเพื่อนร่วมโรงเรียน/เพื่อนร่วมสถาบัน ร้อยละ 1.9 ระบุผู้ขายบริการทางเพศร้อยละ 1.0 ระบุเพื่อนใหม่ที่พบตามเซค ผับ สถานบริการ/สถานบันเทิงและเมื่อสอบถามถึงสถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกนั้น พบว่า ร้อยละ 62.7 ระบุเกิดจากความรู้สึกรัก/ชอบรองลงมาคือร้อยละ 32.1 ระบุอยากลอง ร้อยละ 26.6 ระบุเป็นเพราะการอยู่ใกล้ชิดเพศตรงข้าม ร้อยละ 11.0 ระบุถูกบังคับล่อลวงโดยคนรู้จัก/ใกล้ชิด ร้อยละ 10.1 ระบุการดูหนังภาพยนตร์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศ/สื่อลามก อาทิ เว็บไซต์/วีซีดี ร้อยละ 8.3 ระบุเป็นเพราะการดื่มเหล้า/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามลำดับสำหรับบุคคลที่เคยมีเพศสัมพันธ์ด้วยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาพบว่ามีร้อยละ 81.7 ระบุมีเพศสัมพันธ์กับแฟน/คู่รัก รองลงมาคือร้อยละ 17.1 ระบุมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมโรงเรียน/เพื่อนร่วมสถาบัน ร้อยละ 14.6 ระบุเพื่อนต่างโรงเรียน/เพื่อนต่างสถาบัน ร้อยละ 8.5 ระบุมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่พบตามเซค ผับ สถานบริการ หรือสถานบันเทิง ร้อยละ 7.3 ระบุเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต อาทิ เพื่อนจาก Hi-5 /เพื่อนจาก MSN ร้อยละ 4.9 ผู้ขายบริการทางเพศ และร้อยละ 3.7 ระบุ

นักร้องหญิง/หญิงคาราโอเกะ หรือห้องอาหารประเด็นที่น่าสนใจคือเมื่อทำการวิเคราะห์จำแนกตัวอย่างออกตามการตกเป็นกลุ่มเสี่ยง/ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นพบว่าร้อยละ 84.3 ของตัวอย่างที่เขามีเพศสัมพันธ์ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในขณะที่มีเพียงร้อยละ 15.7 เท่านั้นที่ไม่ตกเป็นกลุ่มเสี่ยงดังกล่าว

นอกจากนี้เมื่อสอบถามความคิดเห็นต่อการขายบริการทางเพศ ของเยาวชนบางกลุ่มในปัจจุบันนี้นั้น พบว่าตัวอย่างส่วนใหญ่คือร้อยละ 89.8 ระบุไม่เห็นด้วยกับการกระทำความผิดดังกล่าว ในขณะที่ร้อยละ 10.2 ระบุเห็นด้วย เพราะคิดว่าบางคนคงต้องการรายได้ /สถานการณ์บังคับ/เป็นความสุขของคนทำ อย่างไรก็ตาม ร้อยละ 75.8 ระบุยอมรับไม่ได้เลยในเรื่องการขายบริการทางเพศถึงแม้ว่าจะเป็นไปเพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายในเรื่องที่จำเป็นก็ตาม ร้อยละ 22.0 ระบุไม่แน่ใจ ทั้งนี้มีเพียงร้อยละ 2.2 เท่านั้นที่ระบุยอมรับได้ประเด็นที่น่าสนใจคือ เมื่อสอบถามถึงความคิดเห็นที่จะมีเพศสัมพันธ์ ร่วมหลับนอนกับคนรักในวันวาเลนไทน์ที่จะมาถึงนี้นั้น ผลการสำรวจพบว่า ร้อยละ 3.7 คิดที่จะมีเพศสัมพันธ์ในวันวาเลนไทน์อย่างแน่นอน ในขณะที่ร้อยละ 22.6 ยังไม่แน่ใจ อย่างไรก็ตามมากกว่า 2 ใน 3 คือร้อยละ 73.7 ระบุไม่มีความคิด/ไม่มีความตั้งใจเช่นนั้นเลย ดร.นพดล กล่าวว่าที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ ผลวิเคราะห์สถิติ Odds Ratio ในการวิจัยครั้งนี้พบ ค่าอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นของกลุ่มเยาวชน ที่พบว่าเยาวชนที่มีภาวะความเสี่ยง ได้แก่เด็กนักเรียนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีภาวะความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสูงเกือบ 5 เท่า คือ 4.8 เท่าของเด็กนักเรียนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เด็กนักเรียนที่เที่ยวกกลางคืนมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสูง 3.8 เท่าของเด็กนักเรียนที่ไม่เที่ยวกกลางคืนเด็กนักเรียนที่หนีเรียนมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสูง 2.6 เท่าของเด็กที่ไม่หนีเรียนเด็กนักเรียนที่ใช้สารเสพติดมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสูง 2.2 เท่าของเด็กที่ไม่ใช้สารเสพติดเด็กนักเรียนที่เคยใช้อาวุธทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสูงประมาณ 2 เท่าคือ 1.9 เท่า เด็กนักเรียนที่เคยใช้กำลังทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสูง 1.5 เท่าเด็กนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสูงกว่าเด็กไม่มีปัญหาครอบครัวถึง 1.1 เท่า

ดร.นพดล กล่าวต่อว่า สำหรับในโอกาส "วันวาเลนไทน์" หรือวันแห่งความรักที่กำลังจะมาถึงนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรต้องมีมาตรการเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด ดังต่อไปนี้

1.มาตรการด้านครอบครัวครอบครัวยุว เป็นหน่วยทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการถ่ายทอดค่านิยม ทักษะคิด และแบบแผนทางพฤติกรรมที่สอดคล้องกับบรรทัดฐานของสังคม ให้กับเด็กและเยาวชน ค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นจะมีทิศทางเป็นอย่างไร จึงย่อมมีความสัมพันธ์กับบรรยากาศการเลี้ยงดูและสัมพันธภาพของครอบครัว

1) ครอบครัวหรือผู้ปกครองต้องให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูกหลาน ความรักของพ่อแม่ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ วินัยของพ่อแม่ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของพ่อแม่ มีส่วนสร้างบุคลิกภาพและค่านิยมรวมถึงแบบแผนพฤติกรรมในเรื่องเพศให้แก่เด็ก

2) พ่อแม่ ผู้ปกครองทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มที่จะรับแบบต่างๆ จากพฤติกรรมของพ่อแม่ เยาวชนจะอยู่ในวัยที่ต้องมีตัวแบบเพื่อเขาจะได้เลียนแบบพฤติกรรม เช่น ในเรื่องการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ความมั่นคงทางอารมณ์ ความซื่อสัตย์ต่อการให้เกียรติซึ่งกันและกันในการใช้ชีวิตคู่ของพ่อแม่

3) การปลูกฝังค่านิยมเรื่องเพศที่ถูกต้องให้แก่ลูกหลาน พ่อแม่หรือผู้ปกครองปลูกฝังค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีในเรื่องเพศเช่น ผู้หญิงให้รักนวลสงวนตัว ผู้ชายให้เกียรติผู้หญิง รู้จักความรับผิดชอบ อดใจรอได้ เป็นต้น

4) พ่อแม่ ผู้ปกครอง เข้าใจลักษณะทางธรรมชาติและความต้องการของวัยรุ่น พ่อแม่ควรมีการศึกษาพัฒนาการในช่วงวัยต่าง ๆ ของลูกหลาน เช่น พ่อแม่ต้องเข้าใจว่าวัยรุ่นต้องการอิสระ ความเป็นส่วนตัว การตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นต้น พ่อแม่จึงต้องทำการศึกษาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยระหว่างพ่อแม่กับลูก

5) ครอบครัวมีการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ช่วยให้อายุรุ่นแสดงลักษณะความเป็นตัวของตัวเอง มีการปรับตัวทางสังคมที่ดี เด็กและเยาวชนที่มีสัมพันธภาพและปรองดองกับพ่อแม่ของเขาจะมีปัญหานอกบ้านน้อยกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด

6) เลือกหรือคัดกรองสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต เป็นต้นให้อยู่ในขอบข่ายที่เหมาะสมไม่ล่อแหลมจนเกินไปถ้าสื่อใด ๆ ที่ออกมาเห็นว่าไม่สมควร พ่อแม่ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ความรู้ คำอธิบาย ชี้ให้เห็นคุณและโทษของข้อมูลจากสื่อเหล่านั้น ๆ

7) การสนับสนุนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ การให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี เป็นต้น

8) กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงควรทำความรู้จักสนิทสนมกับกลุ่มเพื่อนของลูกหลาน และคอยสอนให้เยาวชนเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร

2. มาตรการด้านโรงเรียน/สถานศึกษา

1) การจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาสามารถปลูกฝังค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม หรือส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อเด็กและเยาวชนจะได้ไม่หมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ โดยการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร ได้แก่ การเข้ากลุ่มกิจกรรมกีฬา งานอดิเรก เช่น เกี่ยวกับวิชาการ ด้านภาษา ดนตรี การพัฒนาสังคม การบำเพ็ญประโยชน์ต่อ

ชุมชน โครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมทำให้พัฒนาการของวัยรุ่นพัฒนาในทางที่ดี มีสุขภาพจิตดี ลดความก้าวร้าว สามารถค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองได้ สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของชีวิต

2) การจัดบริการแนะแนวให้คำปรึกษา ทางโรงเรียนและสถานศึกษามีการจัดบริการแนะแนวให้คำปรึกษา โดยทำการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทราบว่า มีหน่วยงานที่คอยให้ความช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหา วัยรุ่นเป็นวัยของการปรับเปลี่ยนเชื่อมโยงจากวัยเด็กตอนปลายไปสู่ผู้ใหญ่ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวทำให้เกิดประสบการณ์ และเรียนรู้ในสิ่งใหม่ตลอดเวลา จนบางครั้งบางสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เยาวชนไม่สามารถทำการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เกิดความกังวลและความเครียด จำเป็นต้องมีหน่วยงานจัดบริการให้คำปรึกษาเช่น การคบเพื่อนต่างเพศ การเรียน เป็นต้น ทางโรงเรียนจำเป็นต้องประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนได้รู้จักหน่วยให้บริการนี้ด้วย

3) การเรียนการสอนในหลักสูตรควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปลูกฝังค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมในเรื่องต่าง ๆ ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมที่ดีงามของสังคมไทย การสอนเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศต้องวางตัวอย่างไร เป็นต้น

4) ครูอาจารย์ และบุคลากรในโรงเรียนหรือสถานศึกษา ให้ความดูแล เอาใจใส่ สังเกต สอดส่องพฤติกรรมของนักเรียน/นักศึกษาในการแสดงพฤติกรรมทางเพศอย่างใกล้ชิด เพื่อพบพฤติกรรมที่เป็นปัญหาควรรีบให้ความช่วยเหลือ และแก้ไขให้เร็วที่สุดในกรณีที่เกิดปัญหานั้น ครูอาจารย์ ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองต้องรีบแก้ไข ไม่ควรที่จะซ้ำเติมสิ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ควรมีการให้ความช่วยเหลือ โดยการให้คำปรึกษา ให้กำลังใจแก่เด็กและเยาวชนที่มีปัญหา ให้ข้อคิดต่าง ๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติสุขได้

3. มาตรการด้านสังคม

1) นโยบายการจัดระเบียบสังคม รัฐบาลควรเพิ่มมาตรการการเปิด-ปิดสถานบันเทิง ผับ ศูนย์การค้า และร้านอาหารในพื้นที่ที่เป็นที่ตั้งโรงเรียนหรือสถานศึกษา และควรเพิ่มมาตรการการควบคุมการบังคับของกฎหมายให้มากขึ้น เพื่อป้องกันแหล่งมั่วสุม ซึ่งทำให้วัยรุ่นเข้าไปใช้บริการแล้วเกิดปัญหาทางสังคมตามมา

2) การออกกฎหมายลงโทษผู้ที่ผลิตสื่อลามก และผู้ที่ช่วยในการเผยแพร่ให้มีโทษสูงขึ้น เพื่อไม่ให้เด็กและเยาวชนตกเป็นเหยื่อของสื่อลามกเหล่านี้

3) จัดโครงการ กิจกรรมต่าง ๆ ช่วยกันรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมเรื่องเพศที่ถูกต้อง และการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม โดยภาครัฐและภาคเอกชนช่วยกันประสานงาน เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีค่านิยมเรื่องเพศ มีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาได้อย่างถูกต้อง

4) บุคคลสำคัญในสังคมเป็นตัวแทนที่ดีแก่เด็กและเยาวชนในเรื่องของค่านิยมทางเพศ และพฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศ เพราะเนื่องจากวัยรุ่นจะมีฮีโร่ประจำใจของเขา แล้วเมื่อเขาชอบพอใจเขาก็จะเลียนแบบโดยไม่ได้คัดกรองว่าดีหรือไม่ดี ดังนั้น บุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม

ดร.นพดลกล่าวปิดท้ายรายละเอียดงานวิจัยวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการวิจัย

1. เพื่อสำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนระดับ ม.1-ม.6 ในเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงวันวาเลนไทน์ 2552
2. เพื่อสำรวจความเสี่ยง/ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
3. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาในเรื่องนี้อย่างลึกซึ้งต่อไป

ระเบียบวิธีการทำโพล์โครงการสำรวจภาคสนามของศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังเกตการณ์และวิจัยความสุขชุมชน (ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ครั้งนี้ เรื่อง สำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนชั้น ม.1-ม. 6 และอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน :กรณีศึกษานักเรียนชั้น ม. 1-ม. 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 1,843 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 4 — 12 กุมภาพันธ์ 2552 กลุ่ม

ประชากรเป้าหมายคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในเขตกรุงเทพมหานคร เทคนิคการสุ่มตัวอย่างคือ การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มเชิงชั้นภูมิหลายชั้น และกำหนดลักษณะของตัวอย่างให้สอดคล้องกับประชากรเป้าหมายจากการทำสำมะโน ช่วงความเชื่อมั่นอยู่ในระดับร้อยละ 95

การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

เป็นเรื่องที่ผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม ซึ่งมีมากขึ้นทุกวันทั้ง

ปริมาณและรูปแบบที่ซับซ้อนการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก มักเกิดจากการกระทำของบุคคลใกล้ชิดซึ่งคุ้นเคยกับเด็ก ผู้เคราะห์ร้ายอาจเป็นไปได้ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายในทุกช่วงอายุ เมื่อมีการค้นพบการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก เหตุการณ์เหล่านี้มักจะถูกปกปิดด้วยความอับอาย และปกป้องชื่อเสียงทั้งของเด็กและผู้กระทำผิดซึ่งมักเป็นคนใกล้ชิด



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

เรื่อง ผลของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม

แผนภาพแสดงผลการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม

ผลต่อตนเอง

.....

.....

.....

ผลต่อผู้อื่น

ผลต่อ พ่อแม่	ผลต่อญาติพี่น้อง	ผลต่อครู / โรงเรียน
.....		
.....		
.....		
.....		

ผลกระทบต่อชุมชน/ สังคมและโลก

.....

.....

.....

เรื่อง เหนื่อย เครียด เจ็บ..จากเพศสัมพันธ์



ผลกระทบของปัญหาการมี
เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร



ผลกระทบต่อตัวของวัยรุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1. การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ในช่วงวัยรุ่นการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ทางร่างกายทำให้เกิดความพร้อมทางภาวการณ์เจริญพันธุ์สูงมาก การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นการตั้งครรภ์ในขณะที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมในทุกๆด้าน จึงก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากทั้งทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม

ลักษณะของปัญหาจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์มีดังนี้

1.1. ฝ่ายหญิงที่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์ก็ไม่อาจศึกษาเล่าเรียนต่อไปได้ทำให้ต้องออกจากการศึกษากลางคันซึ่งก็หมายถึงอนาคตการเรียนก็หมดไปอย่างสิ้นเชิง บางรายเมื่อตั้งครรภ์ก็ไม่กล้าบอกพ่อแม่/ผู้ปกครองแต่ก็ไม่สามารถปกปิดได้ตลอดไป จึงตัดสินใจหนีออกจากบ้านไปเผชิญชีวิตด้วยตนเอง เมื่อคลอดลูกก็เกิดปัญหามามากมาย โดยเฉพาะปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม

1.2. บางกรณีตัดสินใจทำแท้ง เพื่อยุติการตั้งครรภ์ โดยหวังว่าเมื่อไม่ตั้งครรภ์แล้วจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตและศึกษาเล่าเรียนได้ตามปกติ แต่ในความเป็นจริงแล้วการทำแท้ง เป็นเรื่องที่ผิดทั้งทางด้านศีลธรรม กฎหมาย และค่านิยมของสังคม และที่สำคัญที่สุดคือ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพ ในบางรายที่ทำแท้งโดยผู้ทำไม่ใช่แพทย์ทำให้เป็นอันตรายเช่น ตกเลือด ติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้เสียชีวิตได้ หรือบางรายอาจต้องผ่าตัด ตัดมดลูกทิ้ง ทำให้ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีกเลยตลอดชีวิต

1.3. บางกรณีเมื่อตั้งครรภ์ขึ้นมา ทำให้เกิดภาวะจำยอมที่ต้องแต่งงานกัน โดยทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตคู่ ที่ต้องมีภาระเลี้ยงดูบุตร ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวซึ่งนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

1.4. ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ วัยรุ่นที่มีปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มักจะมีความรู้สึกว่าคุณทำผิดเกิดความละอายใจ และวิตกกังวลว่าคนอื่นจะรู้คิดถึงฝ่ายชายจะรับผิดชอบ

หรือไม่ พ่อแม่จะคิดอย่างไร ทำให้เก็บตัวเกิดความเศร้าโศก รู้สึกเครียด แต่สิ่งเหล่านี้จะลดน้อยลงได้ถ้าคนในครอบครัวยอมรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นและให้อภัย

2. เสี่ยงการเรียน เมื่อคนเราหมกมุ่นกับเรื่องเพศ มีเวลาอยู่น้อยมาก จะทำให้สนใจการเรียนน้อย หรือไม่สนใจการเรียนเลย มักขาดเรียนบ่อย หรือหนีเรียน หลายคนต้องลาออกจากโรงเรียน โดยเฉพาะฝ่ายหญิงจะพบมาก แต่ฝ่ายชายก็มีเหมือนกัน งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ผลของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนและผลการเรียนที่ตกต่ำลงด้วย

3. การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นส่งผลให้วัยรุ่นมองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียง “การแลกเปลี่ยน” อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อมีบ่อยครั้งขึ้นการเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง

4. การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ที่สำคัญคือ โรคในกลุ่มกามโรคและโรคเอดส์ โดยเฉพาะโรคเอดส์เป็นโรคที่กำลังแพร่ระบาด และทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างมาก ทั้งยังเป็นโรคที่ไม่มียาหรือวิธีการรักษาที่ทำให้หายขาดได้ และไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกันโรคนี้ การติดเชื้อโรคเอดส์จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมตามมา ทั้งยังทำลายอนาคตอีกด้วย

ผลกระทบต่อครอบครัว

1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ ไม่มีพ่อแม่คนใดที่พอใจเมื่อลูกของตนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่ที่พ่อแม่บางคนมีการยอมรับกันนั้นก็ด้วยความสงสารลูก ซึ่งพ่อแม่จะต้องทุกข์ระทมใจกับการกระทำที่ผิดพลาดของลูก

2. เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล คำโบราณกล่าวว่า “มีลูกสาวเหมือนมีส้วมอยู่หน้าบ้าน” เพราะถ้ามีส้วมอยู่หน้าบ้าน ถ้าส้วมแตกขึ้นมาจะเหม็นและอับอายชาวบ้าน เปรียบเทียบกับลูกสาวถ้าได้รับความเสียหายทางเพศเกิดขึ้น พ่อแม่ก็จะอับอาย วงศ์ตระกูลจะพลอยมัวหมองไปด้วย

3. เกิดความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัวและอาจเกิดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ

4. เกิดปัญหาการหย่าร้างมากขึ้น

ผลกระทบต่อสังคม

1. ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรส่งผลกระทบต่อสังคม โดยเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา ได้แก่

1.1 เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ปัญหาการทำแท้ง และปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งและเด็กเร่ร่อน

1.2 ปัญหาความเสื่อมของวัฒนธรรมอันดีของสังคมไทย

1.3 ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1.4 ปัญหาเสพติด ปัญหาเรื่องบุหรี่ เหล้า การพนัน

1.5 ปัญหาแหล่งบันเทิง ผับ บาร์ ดิสโก้เธค สถานอาบอบนวด ซ่อง

1.6 ปัญหาเรื่องภาพยนตร์โป๊ หนังสือโป๊ หรือเรื่องโป๊เปลือยร่างกาย

1.7 ปัญหาการล่อลวง

1.8 ปัญหาคุณภาพของประชากรต่ำ

2. ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและปัญหาร่วมต่างๆ ทำให้ขาดประชากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาสังคมให้เจริญรุ่งเรือง



<http://learners.in.th/blog/socail-sex/354860>

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....



เรื่อง สักจุด พันทางเสี่ยงเรื่อง เพศ



ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง โอกาสเสี่ยงเรื่องเพศ

จุดเสี่ยงเรื่องเพศ	หลักการ สักจุดเสี่ยง	กฎเหล็กในการปฏิบัติตนของนักเรียน เพื่อ...พาดนพันทางเสี่ยง
1. อารมณ์เป็นเหตุ	หยุดการกระทำ ที่กระตุ้นให้ตนเอง หรืออีกฝ่าย เกิดอารมณ์ทางเพศ	1..... 2..... 3.....
2. โอกาสเป็นใจ	ปิดโอกาสที่นำไปสู่ การมีอารมณ์ทางเพศ	1..... 2..... 3.....
3. มีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่อง	ตั้งใจ ไม่เด็ดขาด	1..... 2..... 3.....

จดหมายจากเด็กชาย “ครั้งหนึ่ง.....ที่อยากลอง”

ผมเป็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งที่มีความอยากรู้อยากลองเหมือนกับเด็กคนอื่นๆ

ผมนั้นเรียนอยู่ช่วงชั้นมัธยมต้นในสถาบันแห่งหนึ่ง ผมได้มีอะไรกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งในสถาบันของผมเอง ในวันนั้นโรงเรียนของผมได้มีกิจกรรมกีฬาสี จึงทำให้เด็กคนอื่นๆ ไปร่วมกิจกรรมกันหมด เหลือเพียงผมที่อยู่บนอาคารเรียน และผู้หญิงอีกคนซึ่งเป็นเพื่อนของผม ตอนนั้นผมเองก็ไม่ได้คิดอะไร ผมก็นั่งคุยกับเขาจนมาถึงเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์หรือ เรียกกัน ง่ายๆ ว่า เรื่อง SEX มันเลยทำให้ผมเกิดอารมณ์ ผมพยายามที่จะห้ามอารมณ์ตัวเองแล้วแต่มันก็ทำไม่ได้ ดังนั้นผมจึงได้มีอะไรกับเพื่อนผมคนนั้นที่เป็นผู้หญิง ตอนนั้นในหัวของผมไม่ได้คิดหรือคำนึงถึงผลที่จะตามมา พอผมเสร็จธุระนั้นแล้ว ผมกับเธอก็แยกกันไป กลับบ้าน เพราะมันเป็นเวลากลับบ้านพอดี พอกลับมาถึงบ้าน ผมก็รู้สึกไม่ดีเลยกับในสิ่งที่ผมทำลงไป ตอนนั้นผมนั้นเครียดมากๆ กลัวในทุกๆ เรื่องที่จะเกิดขึ้น ผมกลัวมากไม่รู้อะไรจะทำ ยังไง ได้แต่นั่งอยู่เฉยๆ ผมกลัวว่าเธอจะท้อง กลัวว่าตัวเองจะหมดอนาคตเพราะตอนนั้นผมเองก็ไม่มีปัญญาที่จะเลี้ยงเขาได้ ถ้าพ่อแม่เขาเอาเรื่องขึ้นมาผมจะทำยังไง ถ้าผมโดนไล่ออกจากโรงเรียนพ่อผมจะเสียใจมั้ย ผมกลัวกับเรื่องนี้มากๆ พอวันรุ่งขึ้น ผมก็ไปเรียนตามปกติ แต่เธอคนนั้นก็ไม่มีมา มันทำให้ผมคิดเลยว่าเธอ นั้นท้องแน่ๆ มันยังทำให้กลัวจนใจหนักเข้าไปอีก ผมได้รู้ซึ้งกับสิ่งที่ทำลงไปเลย พอหลังจากนั้นมา ผมเองก็เพิ่งได้รู้ว่าเธอ นั้นไม่ได้ท้องเพียงแต่เธอ นั้นไม่สบาย ในตอนที่ผมรู้ว่าเธอ ไม่ได้ท้องมันทำให้ ผมโล่งใจอย่างบอกไม่ถูก หลังจากนั้นมาผมกับเธอก็เป็นเพื่อนต่อกันและผมเองก็ไม่คิดจะทำแบบนั้นอีกเลย เพราะมันไม่คุ้มกับสิ่งที่เราจะได้รับหลังจากนั้นหรอก ผมเองก็ยอมรับว่า ผมนั้นโง่คืดที่เธอไม่ท้อง ถ้าเธอท้อง ผมเองก็คงหมดอนาคตตั้งแต่ตอนนั้น

ผมอยากจะขอให้ เพื่อนๆหรือน้องๆ อย่าทำแบบผมเลยเพราะมันไม่ได้มีอะไรดีเลย

อย่าเอาความสุขเพียงชั่ววูบมาแลกกับอนาคตเลย อย่าคิดว่าเวลานั้นจะหวานคืนกลับมา เวลานั้นไม่มีทางหวานคืนมีแต่เดินไปเรื่อยๆ ที่ผมเล่ามาทั้งหมดนี้ แล่อยากให้เหตุการณ์ของผมนี้เป็นบทเรียนกับทุกๆ ว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นสิ่งไม่ดี เมื่อ พลัดไปแล้วมันหมายถึงชีวิตทั้งชีวิตของคุณเลย

..... THE END

เรื่อง “ร่างกายเปลี่ยน...อารมณ์เปลี่ยน”

อารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นในช่วงการเข้าสู่วัยรุ่น เป็นพัฒนาการอย่างหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นถึงความพร้อมของร่างกาย ที่จะสืบทอดและดำรงไว้ซึ่งเผ่าพันธุ์ โดยมีสิ่งเร้าสำคัญใน 2 ลักษณะประกอบด้วย ลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายใน (intrinsic stimulus) และลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายนอก (extrinsic stimulus) ได้แก่ สื่อสามก สาระเสพติด และสิ่งแวดล้อม



ปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายใน หมายถึง สิ่งเร้าซึ่งเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกาย โดยได้รับอิทธิพลมาจากการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

ต่อมเพศ ถือว่าเป็นปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายใน ที่กระตุ้นให้คนเราเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางเพศ และนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศตามช่วงวัย ในเพศชายต่อมเพศ คือ ลูกอัณฑะ (testis) ส่วนในเพศหญิงต่อมเพศ คือ รังไข่ (ovary)

ฮอร์โมนเพศ เป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ ที่เป็นสิ่งเร้าให้วัยรุ่นพัฒนาการของอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น และนำไปสู่การเกิดความต้องการทางเพศตามช่วงวัย ในเพศชายฮอร์โมนที่เป็นปัจจัยสำคัญ คือ ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ส่วนในเพศหญิง คือ ฮอร์โมนเอสตราไดโอล และฮอร์โมนฟอลลิคูลาร์



ฮอร์โมนเพศและการสืบพันธุ์

มนุษย์กับสัตว์มีระบบอวัยวะที่ไม่แตกต่างกันเลย เพียงแต่ระบบต่างๆ ในร่างกาย ระหว่างมนุษย์กับสัตว์มันต่างกันต่างหากไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง หรือกระบวนการทำงานของมัน ความต้องการทางเพศเรื่องนี้มนุษย์กับสัตว์จะแตกต่างกันมาก ทั้งเรื่องเวลา (คนไม่จำกัด แต่สัตว์มีฤดูกาล) ยิ่งวิธีการสืบพันธุ์ยิ่งต่างเข้าไปใหญ่ บางสายพันธุ์ปฏิสนธิภายใน บางตัวภายนอก และบางตัวพิสดารหน่อย แคมองตาก็ป้องกันได้ แต่สังเกตดูแล้วสัตว์จะไม่หมกมุ่นกับการสืบพันธุ์เหมือนคน สัตว์สืบพันธุ์เพราะต้องการขยายเผ่าพันธุ์ ส่วนคนสืบพันธุ์ทั้งที่ไม่ต้องการลูกสาวลูกชายเลยด้วยซ้ำ เนื่องจากอารมณ์ทางเพศนั้นเป็นเรื่องของธรรมชาติ



การจัดการกับอารมณ์ทางเพศนั้นสามารถดำเนินการได้ใน 3 ลักษณะคือ

1. **การระงับอารมณ์ทางเพศ** คือ การพยายามที่จะไม่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น ปฏิบัติได้โดยหลีกเลี่ยงการดูสื่อที่ช่วยยั่วยุอารมณ์ เช่น รูปภาพ หรือภาพยนตร์ หลีกเลี่ยงไม่ควรรอยู่ หรือเปิดโอกาสในการอยู่ใกล้เพศตรงข้ามในที่สาธารณะและลับตาคนอื่น หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดโอกาสการถูกสัมผัสในลักษณะต่างๆ กับเพศตรงข้าม ซึ่งการกระทำดังกล่าวมักก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ เช่น การจับมือถือแขน [10%] การกอดจูบ [60%] การจูบคลำ [80%] การเส้าโลม [100%] หลีกเลี่ยงในการอยู่ห้องมิดชิดคนเดียวเป็นเวลานานๆ เนื่องจากจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน หลีกเลี่ยงและรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เที่ยวเตร่พักผ่อนในแนวทางกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น สถานที่ท่องเที่ยวกลางคืน การดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มมีน้ำตาลต่างๆ ซึ่งสามารถนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้

2. **วิธีการระบายอารมณ์ทางเพศ** เราสามารถจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้โดยการแปรเปลี่ยนพลังงานทางเพศให้อยู่ในรูปของกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ด้วยวิธีการระบายอารมณ์ทางเพศในรูปแบบต่างๆ เช่น พยายามหมั่นศึกษาเล่าเรียน การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมต่างๆ การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาต่างๆ มีความสนใจในเรื่องศิลปะและดนตรี มีเวลาในการพักผ่อนและนันทนาการบ้างตามสมควร ช่วยกิจกรรมในครอบครัว หากิจกรรมอื่นๆ ที่สนใจทำเช่น การวาดภาพ การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. **การปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศ** เพื่อลดความรู้สึกทางเพศ เราสามารถที่จะปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศได้ ด้วยวิธีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation) หมายถึง การผ่อนคลายความต้องการทางเพศด้วยการจงใจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศในตนเอง ด้วยการกระตุ้นบนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก็ได้ การบำบัดความใคร่ด้วยตนเองนี้ นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า ไม่มีผลร้ายแรงต่อสุขภาพ แต่การบำบัดด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ยังส่งผลให้สุขภาพทางกาย และทางจิตของบุคคลดีขึ้นได้อีกด้วย แต่ก็ไม่ควรปฏิบัติบ่อยจนเกิดความหมกมุ่นในเรื่องดังกล่าว ซึ่งก่อให้เกิดเป็นลักษณะนิสัย ที่อาจส่งผลลบต่อบุคลิกภาพและความเข้มแข็งทางด้านการควบคุมอารมณ์ที่ดีได้วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะปฏิบัติโดยใช้วิธีนี้

เรื่อง มีเพศสัมพันธ์อย่างไร จึงจะปลอดภัย (Safe Sex) ?

การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย (Safe Sex)



การมีเพศสัมพันธ์โดยขาดความรู้ ความเข้าใจอย่างแท้จริงทำให้อัตราเสี่ยงที่จะติดโรคเอดส์หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ ในเมืองไทยสูงขึ้นอย่างน่ากลัว สิ่งที่เป็นปัญหาของคนไทยก็คือ การขาดความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างจริงจัง ไม่รู้วิธีการป้องกันตัวเอง และไม่รู้ว่าการมีเพศสัมพันธ์แบบใดที่ถือว่าปลอดภัยบ้าง

คุณรู้จักการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยไหม? บางทีคุณอาจจะรู้ว่าการใส่ถุงยางอนามัยคือการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณเข้าใจถูกต้องแล้ว แต่ในขณะเดียวกันยังมีวิธีที่จะมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยมากกว่านี้อีก

การมีกิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยหรือที่เรียกกันว่าเซฟเซ็กซ์ (Safe Sex) คือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีอัตราเสี่ยงต่อการติดโรค ติดเชื้อ กิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยและถือว่าไม่มีอัตราเสี่ยงต่อการติดโรคน้อยที่สุดคือ การช่วยตัวเอง หรือเรียกว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation) วิธีนี้บางคนไม่ถือว่าเป็นการมีเพศสัมพันธ์ แต่ในวงการแพทย์วิธีนี้เป็นวิธีที่เรียกว่าเป็นกิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยที่สุดทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่น เพราะการทำวิธีนี้ไม่ต้องให้ใครช่วย คุณสามารถทำเองได้โดยไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องกลัวติดโรค ไม่ต้องกลัวท้องและวิธีนี้ยังเป็นวิธีที่ช่วยขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นจากการมีอารมณ์ทางเพศได้อย่างดีที่สุด โดยเฉพาะในวัยรุ่น

ผู้ชายบางคนบอกว่าการช่วยตัวเองแบบนี้ทำให้เกิดความรู้สึกที่ผิดบาป เพราะบางครั้งขณะที่ทำจะต้องจินตนาการไปว่ากำลังมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงคนอื่นๆ แต่จริงๆ แล้ว การจินตนาการไปเพื่อช่วยตัวเองไม่ใช่ความผิดใดๆ ทั้งสิ้น ตราบใดที่คุณไม่แสดงให้เธอรู้ หรือไม่ไปทำกิจกรรมจากใจง่วนลงเินเมื่อเจอหน้ากันเหมือนอย่างที่คุณจินตนาการไป คุณต้องรู้จักการควบคุมตัวเอง และรู้ว่าสิ่งใดคือจินตนาการและสิ่งใดคือเรื่องจริง



กิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยอันดับที่สองก็คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่ หรือ ศัพท์ที่ใช้กันทั่วไปเรียกว่า small sex เป็นการมีเพศสัมพันธ์แต่เพียงภายนอกเท่านั้น เช่นการใช้ปาก หรือ ใช้มือ แต่กิจกรรมนี้ก็เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ถ้ามีการกลืนน้ำอสุจิเข้าทางปาก เพราะอาจเป็นโรคเริม หรือเชื้อราได้ ทางที่ดีที่สุดที่จะทำให้ small sex ปลอดภัยยิ่งขึ้นคือต้องสวมถุงยางอนามัยด้วย โดย ปัจจุบันนี้มีถุงยางอนามัยที่ผลิตขึ้นมาสำหรับการทำกิจกรรมทางเพศแบบนี้มากมาย โดยมีการออกแบบ ให้มีรส และกลิ่นเพื่อให้เกิดความสุ่ต่อทั้งสองฝ่ายมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยอันดับที่สามคือ การมีเพศสัมพันธ์โดยการใช้ถุงยางอนามัย แน่่อนว่าคุณคงได้ย่นการรณรงค์เรื่องการใส่ถุงยางอนามัยมามากต่อมากแล้ว เพราะมันเป็นวิธีเดียวที่ ปลอดภัยถ้าคุณต้องการ จะมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักของคุณโดยปราศจากการเอาเชื้อโรค ไปให้คนที่คุณรัก และถือเป็นการป้องกันตัวเองได้ด้วยอีกวิธีหนึ่ง อย่าคิดว่าการใส่ถุงยางอนามัยคือการไม่ไว้ใจกัน เพราะ จริงๆ การใช้ถุงยางอนามัยถือเป็นการห่วงใยดูแล ใส่ใจ และแสดงออกต่อความรักที่ดีที่สุด

โดย Pheekai@hotmail.com เมื่อวันที่ 1 ธ.ค. 2547 13:08:31 น.



หน่วยการจัดกิจกรรม สื่อสารสองทาง

วัตถุประสงค์ที่ 3. การปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

3.2 นักเรียนมีทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการสื่อสารสองทาง สามารถนำไปใช้ในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพ

2.2 แสดงการสื่อสารสองทางเพื่อการสร้างสัมพันธภาพได้อย่างเหมาะสม

3. สาระสำคัญ

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและทำให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ควรเป็นการสื่อสารสองทาง ดังนั้นการฝึกทักษะการสื่อสารสองทางจะทำให้ให้นักเรียนสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพ

4.2 การแสดงการสื่อสารสองทางเพื่อการสร้างสัมพันธภาพได้อย่างเหมาะสม

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

การประเมินตนเอง เรื่องการสื่อสารสองทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 การตรวจใบงานแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 ศึกษาและวิเคราะห์ ประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพ

7.2 ฝึกการสื่อสารสองทางกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

8. เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง สื่อสารสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการจัดกิจกรรม สื่อสารสองทาง

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและทำให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ควรเป็นการสื่อสารสองทาง ดังนั้นการฝึกทักษะการสื่อสารสองทางจะทำให้นักเรียนสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 บอกประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพ
- 2.2 แสดงการสื่อสารสองทางเพื่อการสร้างสัมพันธภาพได้อย่างเหมาะสม

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 ประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพ
- 3.2 การแสดงการสื่อสารสองทางเพื่อการสร้างสัมพันธภาพได้อย่างเหมาะสม

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน เพื่อเป็นคนออกคำสั่ง ให้สมาชิกในกลุ่มวาดรูปที่ครูเตรียมไว้ โดยมีกติกาว่า “ห้ามซักถาม แต่ให้ทำตามคำสั่งอย่างเดียว” และ “ผู้สั่ง สั่งอย่างเดียว ไม่ใช้กิริยาท่าทางบอกใบ้”

4.2 เมื่อสมาชิกทุกคนวาดเสร็จ ครูสุ่มสมาชิกที่วาดรูปไม่เหมือนกัน 7 – 8 คน ออกมาแสดง ผลงานที่ตนวาดให้สมาชิกอื่น ๆ ดู

4.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนใหม่กลุ่มละ 1 คน สั่งให้สมาชิกวาดรูปเดิมอีกครั้ง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามได้ถ้าสงสัยหรือไม่เข้าใจคำสั่ง

4.4 เมื่อสมาชิกวาดรูปเสร็จ ครูสุ่มสมาชิกที่วาดรูป 7 – 8 คน ออกมาแสดงผลงานที่ตนวาดให้สมาชิกอื่น ๆ ดู

4.5 ให้สมาชิกเปรียบเทียบภาพที่วาดทั้งสองครั้ง

4.6 อภิปรายและสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม การสื่อสารที่ดี ควรเป็นการสื่อสารสองทาง (Two-Way Communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ผู้รับข้อมูลจะสามารถสื่อสาร ได้ตอบกับผู้ให้ข้อมูลได้ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับข้อมูล มีโอกาสสอบถามข้อสงสัย มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันทั้งผู้ส่งและผู้รับ นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ยกสถานการณ์ที่เกิดจากการไม่ได้สื่อสารสองทางกับบุคคลที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน

ตัวอย่าง

- กลุ่มพ่อแม่ : เช่น ให้นักเรียนดูโฆษณาปรเกษมคลินิก เรื่องลูกสาวเป็นสาว
- กลุ่มครู : (การมอบหมายงาน)
- กลุ่มเพื่อน : เช่น นัดเพื่อนพบกันที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตนเองไปที่ทำ

พระจันทร์ เพื่อนไปที่รังสิต

4.8 แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม (พ่อแม่, ครู, เพื่อน)

ให้นักเรียนแสดงการสื่อสารสองทางเพื่อการสร้างสัมพันธภาพอย่างเหมาะสม โดยอาจกำหนดเหตุการณ์เพื่อให้ให้นักเรียนได้ใช้ภาษาพูด เลือกสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เช่น

ครู : ทำไมไม่มาส่งงาน

นักเรียน : ผมก็มาส่งแต่ครูไม่อยู่

4.9 นักเรียนแสดงความคิดเห็นกับกรณีตัวอย่าง และให้ฟังประโยคต่อไป

ครู : เธอมาหาครูกี่โมง

นักเรียน : 6 โมงเย็น

4.10 สรุปความคิด “การสื่อสารสองทางจะช่วยให้ผู้รับสารและผู้ส่งสารมีความเข้าใจที่ตรงกัน สามารถสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน”

ชั่วโมงที่ 3

4.11 ให้นักเรียนจับคู่คุยกัน โดยแบ่งเป็นสองตอน

ตอนที่ 1 ให้หันหลังชนกันและคุยกัน ให้เวลา 2 นาที

ตอนที่ 2 ให้หันหน้าเข้าหากัน และคุยกัน ให้เวลา 2 นาที

4.12 ถามความรู้สึก เปรียบการคุยกันสองแบบ นักเรียนชอบแบบไหน ได้ผลต่างกันอย่างไร การคุยสองแบบ แบบไหนสามารถเข้าใจกันและสร้างสัมพันธภาพได้ดีกว่ากัน

4.13 ให้นักเรียนสรุปประโยชน์ของการสื่อสารแบบสองทางที่มีประสิทธิภาพ และแนวทางปฏิบัติที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

4.14 ให้นักเรียนพิจารณาภาพในใบงาน เรื่องสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ วิเคราะห์ และตอบใบงาน ครูสุ่มถามคำตอบ

4.15 ครูและนักเรียนสรุปประโยชน์การสื่อสารสองทางและแนวปฏิบัติในการสื่อสารสองทาง ซึ่งสามารถสื่อสารโดยผ่านภาษาพูด และภาษากาย หัวใจสำคัญของการสื่อสารสองทางคือ การใส่ใจและการรับฟังซึ่งกันและกัน

5. สื่อ / อุปกรณ์

5.1 รูปภาพตัวอย่าง

5.2 ใบงาน เรื่องกิจกรรมสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติงาน

6.1.2 การตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

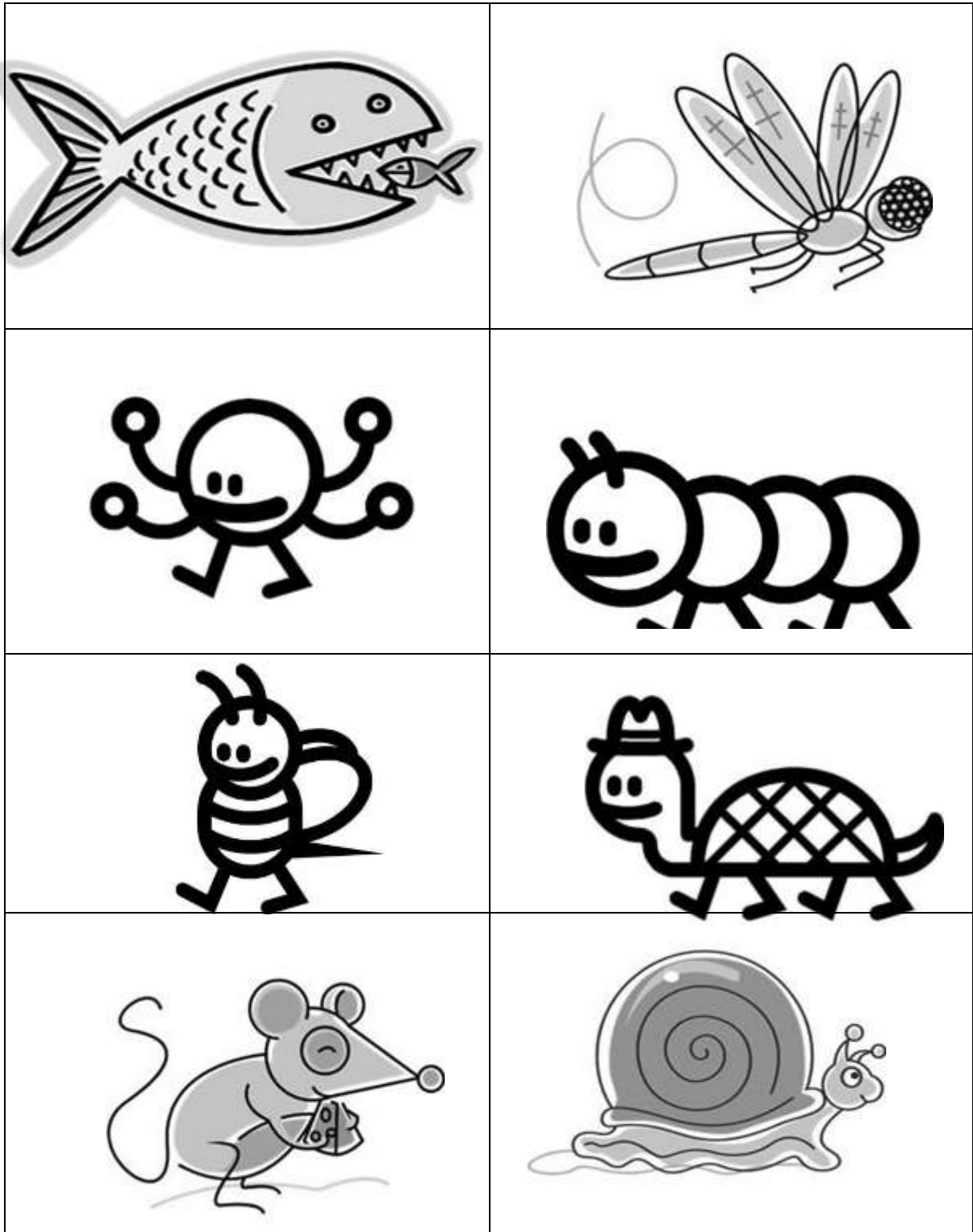
6.2.1 สังเกตการปฏิบัติงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม ในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพ และวิเคราะห์ตนเองเพื่อการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพ และไม่สามารถ วิเคราะห์ตนเองเพื่อการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพได้

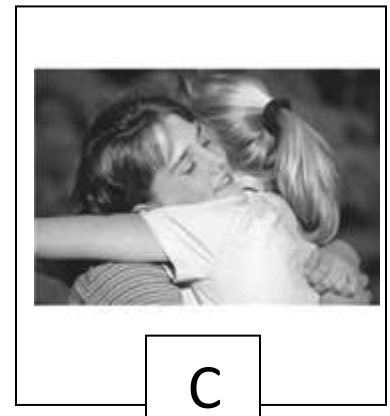
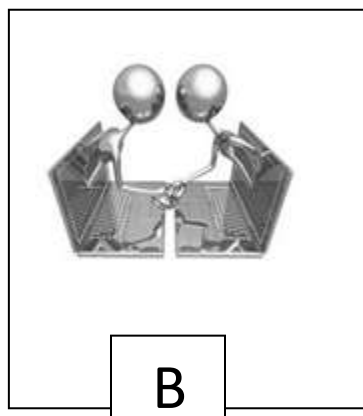
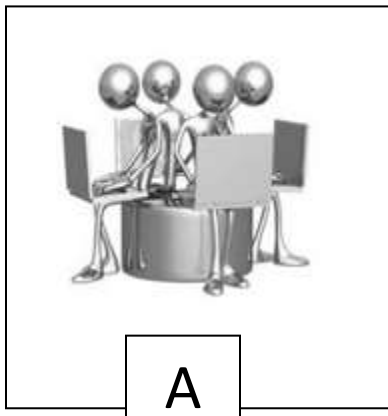
รูปภาพตัวอย่าง



หมายเหตุ ภาพอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

เรื่อง กิจกรรมสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

คำชี้แจง นักเรียนพิจารณาภาพ และอภิปราย และตอบคำถาม



1. ภาพไหนเอื้อให้เกิดการสื่อสารแบบสองทาง อย่างมีประสิทธิภาพบอกเหตุผลประกอบ

.....

.....

.....

2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนที่มีความสำคัญต่อตัวนักเรียน และคนอื่นๆ โดยใช้การสื่อสารแบบสองทาง นักเรียนมีจุดแข็งอะไรบ้าง

.....

.....

.....

นักเรียนมีจุดที่ต้องพัฒนา อะไรบ้าง

.....

.....

.....

หน่วยการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ที่ได้

วัตถุประสงค์ที่ 2 การวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ และสังคม

2.1 นักเรียนสามารถวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหา และวางแผนด้านการศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

1. วัตถุประสงค์

ผู้เรียนรู้จุดเด่นและ จุดด้อยในการเรียน สามารถพัฒนาและแก้ไขปัญหาลงอุปสรรคใน

การเรียนของตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนให้ดีขึ้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกจุดเด่น จุดด้อยทางการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.2 บอกวิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพและแหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง

2.3 วางแผนพัฒนาตนเองด้านการเรียน และแก้ไขจุดด้อย/ปัญหาอุปสรรคในการเรียน

3. สำคัญ ผลการเรียนเป็นสิ่งสะท้อนพฤติกรรมและความสามารถทางการเรียน ดังนั้นการค้นพบจุดเด่น จุดด้อยทางการเรียน และเรียนรู้วิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถวางแผนพัฒนาตนเองด้านการเรียนให้ประสบความสำเร็จ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 จุดเด่น จุดด้อยทางการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4.2 วิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพ

4.3 การวางแผนพัฒนาตนเองด้านการเรียน และแก้ไขจุดด้อย/ปัญหาอุปสรรคในการเรียน

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงานเรื่อง การวางแผนพัฒนาการเรียน

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 สํารวจผลการเรียน และวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยในการเรียน

7.2 ศึกษาวิธีการพัฒนาการเรียนและแสวงหาแบบในการเรียน

7.3 วางแผนพัฒนาตนเองด้านการเรียน และแก้ไขจุดด้อย/ปัญหา อุปสรรคในการเรียน

8. เวลา 4 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง การเรียนพัฒนาได้

หน่วยการจัดกิจกรรม การเรียนพัฒนาได้ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ผลการเรียนเป็นสิ่งที่แสดงถึงความสามารถทางการเรียนของผู้เรียน ซึ่งเป็นผลจากพฤติกรรมกรเรียนที่ผ่านมา ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมกรเรียนให้เหมาะสมย่อมส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถทางการเรียนด้วย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 บอกจุดเด่น จุดด้อยทางการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- 2.2 บอกวิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพและแหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง
- 2.3 วางแผนพัฒนาตนเองด้านการเรียน และแก้ไขจุดด้อย/ปัญหาอุปสรรคในการเรียน

3. สาระการเรียนรู้

ผลการเรียนเป็นสิ่งที่สะท้อนพฤติกรรมและความสามารถในการเรียน ดังนั้นการค้นพบจุดเด่น จุดด้อยทางการเรียน และเรียนรู้วิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถวางแผนพัฒนาตนเองด้านการเรียนให้ประสบความสำเร็จ

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 4.1 ครูทักทายและพูดคุยเกี่ยวกับผลการเรียนของนักเรียนในชั้น ม.1
- 4.2 แจกใบงาน เรื่อง บันไดผลการเรียน ให้นักเรียนกรอกผลการเรียนในระดับชั้น ม.1 ลงในใบงานตอนที่ 1 และประเมินความรู้สึกของตนเอง (ครูควรแจ้งล่วงหน้าให้นักเรียนนำผลการเรียนมาหรือติดต่อฝ่ายวัดผล เพื่อขอผลการเรียนของนักเรียนทุกคน)
- 4.3 ชวนนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับผลการเรียนของนักเรียนในใบงาน (ประเด็นในการพูดคุย ได้แก่ รู้สึกอย่างไรกับผลการเรียน พอใจหรือไม่พอใจอะไรบ้าง อะไรที่ให้นักเรียนเรียนได้ดี อะไรที่เป็นอุปสรรคในการเรียน ฯ)

4.4 ให้นักเรียนวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนในการเรียนของตนลงในใบงานเรื่อง บ้านไผ่ผลการเรียน ตอนที่ 2

4.5 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายจุดแข็งและจุดอ่อนในการเรียน และเหตุผลในการพัฒนาการเรียนของตนตามประเด็นในใบงาน

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.8 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4-6 คน ให้ร่วมกันอภิปรายเรื่อง ข้อคิดจากบ้านไผ่เพื่อปรับใช้ในการเรียน (ประเด็นอภิปราย เช่น การขึ้นบันไดแต่ละครั้งรู้สึกอย่างไร บันไผ่จะนำนักเรียนไปสู่ที่ใด จะขึ้นบันไดแต่ละขั้นต้องอาศัยอะไร การขึ้นบันไดเปรียบเทียบกับการเรียนได้อย่างไร ฯ) โดยทำลงในกระดาษฟลิปชาร์ตที่ครูแจกให้ใช้เวลา 10 นาที

4.9 นักเรียนนำผลงานออกมานำคิดไว้หน้าห้อง และสุ่มตัวอย่าง 2-3 กลุ่มนำเสนอ โดยกลุ่มอื่นๆ ร่วมอภิปรายเพิ่มเติมในประเด็นที่เห็นต่าง

4.10 แจกใบความรู้ เรื่อง ข้อคิดจากบ้านไผ่เพื่อพัฒนาการเรียน ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบาย และให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น

4.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 3

4.12 ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา

4.13 ให้นักเรียนดู VCD เรื่องช่างก้อม (หรือสื่ออื่นที่เป็นตัวอย่างของบุคคลที่มุ่งมั่นพัฒนาตนเองด้านการเรียน) และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายคุณลักษณะในการพัฒนาตนเองของช่างก้อม ที่นักเรียนชื่นชมและสามารถนำมาเป็นแบบอย่างในการพัฒนาการเรียนของตน

4.14 นักเรียนร่วมกันอภิปรายคุณลักษณะในการพัฒนาตนเองของช่างก้อม ที่นักเรียนชื่นชมและสามารถนำมาเป็นแบบอย่างในการพัฒนาการเรียนของตน

4.15 แจกใบงานเรื่องช่างก้อม ให้นักเรียนทำ และนำมาส่งในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 4

4.16 ให้นักเรียนนำใบงานเรื่องช่างก้อม มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยสุ่มนักเรียน 3-5 คนอ่านใบงานให้เพื่อนๆ ฟังและทุกคนร่วมกันอภิปราย

4.17 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนข้อคิดที่ได้จากจากบ้านไผ่ และสิ่งที่เรียนรู้จากชีวิตของช่างก้อม กับการพัฒนาการเรียน

4.18 แจกใบงาน เรื่องการวางแผนเพื่อพัฒนาการเรียน ให้นักเรียนทำ

4.19 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน นำใบงานของตนมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนๆ และร่วมกันคิดคติเตือนใจในการเรียนของกลุ่ม ใช้เวลา 10 นาที

4.20 ให้แต่ละกลุ่มอ่านคติเตือนใจในการเรียนของกลุ่มตนตนให้เพื่อนๆ ฟัง โดยครูให้กำลังใจ

4.21 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบงานเรื่อง บ้านไผ่ผลการเรียน

5.2 ใบความรู้เรื่อง ข้อคิดจากบ้านไผ่เพื่อพัฒนาการเรียน

5.3 สื่อ clip เรื่องช่างก้อม

5.4 ใบงาน เรื่องช่างก้อม

5.5 ใบงาน เรื่องการวางแผนพัฒนาการเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถวางแผนเพื่อพัฒนาการเรียนได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถวางแผนเพื่อพัฒนาการเรียนได้

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง บันไดผลการเรียน



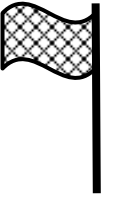
ตอนที่ 1 ให้นักเรียนเขียนรหัสวิชาที่เรียนในชั้น ม.1 ทั้งภาคเรียนที่ 1 และ 2 ลงในขั้นบันได

ตามระดับผลการเรียนที่ได้ (ภาค 1 ใช้ปากกาสีน้ำเงิน ภาค 2.ใช้ปากกาสีแดง)

ดีมาก	4.0	
	3.5	
ดี	3.0	
	2.5	
ปานกลาง	2.0	
อ่อน	1.5	
อ่อนมาก	1	
ตก	0	

ความรู้สึกต่อผลการเรียน ของตน

ก 😊 ข 😐 ค ☹️



ตอนที่ 2 ให้วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนในการเรียนของตน

ดีมาก	4.0	ข้อดี หรือ จุดแข็งของนักเรียน ที่ทำให้มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง-ดีมาก
	3.5	
	3.0	
ดี	2.5	
	2.0	
ปานกลาง	1.5	ข้อเสีย หรือ จุดอ่อน ของนักเรียน ที่ทำให้สอบตก หรือ ผลการเรียนอยู่ในระดับอ่อน-อ่อนมาก
อ่อน	1	
อ่อนมาก	0	
ตก		

นักเรียน ☀ ต้องการพัฒนาการเรียน ☀ ไม่ต้องการพัฒนาการเรียน
เพราะ.....
.....

ใบความรู้ เรื่อง ข้อคิดจากบันไดเพื่อการเรียน



บ 8

ความสำเร็จเป็นของทุกคนที่อดทนและพยายาม

บ 7

บันไดช่วยให้เราขึ้นไปสู่ที่สูง ตามเป้าหมายที่เราต้องการ

บ 6

อย่าประมาทหรือขาดสติ เพราะจะทำให้ผลัดตกลงมาได้

บ 5

อย่าคิดว่าตนอยู่ชั้นที่สูงแล้ว เพราะจะทำให้เราหยุดเดินขึ้นชั้นต่อไป

บ 4

อาจพบอุปสรรค อย่าท้อแท้ระหว่างทาง ต้องก้าวผ่านไปให้ได้

บ 3

ต้องอดทน พยายาม อย่างต่อเนื่อง

บ 2

ต้องออกแรงขึ้นด้วยตนเอง ยังต้องการขึ้นชั้นที่สูง ก็ยังต้องออกแรงมากขึ้น

บ 1

การขึ้นบันไดต้องเริ่มที่บันไดขั้นแรก โดยมีเป้าหมายและความหวัง

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....



ใบงานเรื่อง "ช่างก้อม"

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาชีวิตของ "ช่างก้อม"

1. ช่างก้อมมีชื่อจริงว่าอะไร.....
2. ช่างก้อมเป็นคนจังหวัดอะไร.....
3. ช่างก้อมเรียนฝึกอาชีพจากที่ไหน.....
4. ช่างก้อมได้ประกาศนียบัตรการฝึกอาชีพที่ไหน.....
5. ปัจจุบันช่างก้อมทำอาชีพอะไร.....
6. อะไรเป็นปัญหา และ อุปสรรคของช่างก้อม ในการเรียนหนังสือ และการดำเนินชีวิต
.....
.....
7. ลักษณะใดของช่างก้อมที่ควรนำมาเป็นแบบอย่าง ในการต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต
.....
.....
8. คำพูดใดของ "ช่างก้อม" ที่นักเรียนประทับใจ
.....
.....
9. นักเรียนคิดว่า ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนหนังสือ หรือในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนเป็นอย่างไรมาก่อนเมื่อเทียบกับปัญหาและอุปสรรคของช่างก้อม
.....
.....



10. หลังจากดูชีวิตของ "ช่างก้อม" นักเรียนเกิดความคิด หรือ แรงบันดาลใจอะไรหรือไม่ และอย่างไร ในการเรียนและการดำเนินชีวิต

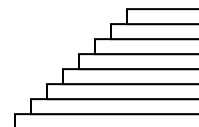
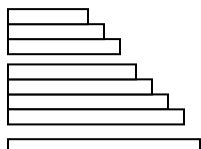
.....
.....
.....



ชื่อ-สกุล..... ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง การวางแผนพัฒนาการเรียน

โดยใช้ข้อคิดจากบันได



ข้อคิดจากบันได	จากข้อคิดสู่ การปฏิบัติ
1. การขึ้นบันได ต้องเริ่มที่บันได ขั้นแรก โดยมี เป้าหมายและ ความหวัง	เป้าหมายการเรียน หรือ สิ่งที่นักเรียนคาดหวังคือ
2. ต้องออกแรงขึ้น ด้วยตนเองยิ่ง ต้องการขึ้นขั้นที่ สูง ก็ยิ่งต้องออก แรงมากขึ้น	วิชาที่ฉันจะทุ่มเทพลังในการเรียนให้มากขึ้น เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย คือ 1..... 2..... 3.....
3. ต้องอดทน พยายาม อย่าง ต่อเนื่อง	สิ่งทีฉันจะทำการเพื่อการเรียน อย่างอดทน ต่อเนื่อง 3 อย่าง คือ 1..... 2..... 3.....
4. อาจพบ อุปสรรค อย่า ท้อแท้ระหว่างทาง	อุปสรรคที่ฉันจะจัดการให้ได้ คือ 1..... 2.....

ข้อคิดจากบันได	จากข้อคิด สู่ การปฏิบัติ
ต้องก้าวผ่านไปได้	3.....
5. อย่าคิดว่าตนอยู่ ขั้นที่สูงแล้ว เพราะ จะทำให้เราหยุด เดินขึ้นขั้นต่อไป	สิ่งที่ฉันทำดีอยู่แล้ว และจะดำรงรักษาไว้ คือ 1..... 2..... 3.....

คติเตือนใจในการเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง มองตนเพื่อพัฒนาการเรียน

หน่วยการจัดกิจกรรม การเรียนพัฒนาได้ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาค 2 เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การกำหนดเกณฑ์ที่ต้องการในการเรียนในแต่ละรายวิชาจะทำให้ นักเรียนมีเป้าหมายในการเรียน และการประเมินตนเองด้านการเรียน โดยการพิจารณาเปรียบเทียบผลการเรียนที่ได้ กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะช่วยให้ได้ทบทวนพฤติกรรม จุดแข็งและจุดอ่อนในการเรียนที่ผ่านมาของตนได้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 ประเมินผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้
- 2.2 บอกจุดเด่น จุดด้อยทางการเรียนที่ผ่านมาใน ม. 2 ภาคเรียนที่ 1 ได้
- 2.3 บอกวิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพได้

3. สาระการเรียนรู้

1. ระดับความสามารถทางการเรียนของตน
2. วิธีการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงและพัฒนาผลการเรียน

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 4.1 ครูสอบถามถึงผลการเรียนของนักเรียนในชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 1 และทบทวนการที่นักเรียนได้ตั้งเกณฑ์เป้าหมายของแต่ละวิชาที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ไว้
- 4.2 แจกคืนใบงานเรื่องวิชาที่เรียนในชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 1 ที่นักเรียนทำส่งไว้ตั้งแต่ภาคเรียนที่ 1
- 4.3 ให้นักเรียนกรอกระดบัผลการเรียนของทุกรายวิชาที่เรียนในชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 2 .ลงในช่อง ”เกรดที่ได้”

ชั่วโมงที่ 2

- 4.5 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา
- 4.6 ให้นักเรียนพิจารณาผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยทำในใบงานเรื่อง มองผลการเรียน
- 4.7 ให้นักเรียนทบทวนพฤติกรรมการณ์เรียนที่ผ่าน ในภาคเรียนที่ 1 และจัดเป็นจุดแข็งที่จะดำรงรักษาไว้ และจุดอ่อนที่จะปรับปรุงแก้ไข
- 4.8 ครูให้กำลังใจนักเรียนในการพยายามในการเรียนต่อไป

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบงานเรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม. 2 (ฉบับที่แจกให้นักเรียนทำเมื่อภาคเรียนที่ 1 และครูเก็บไว้เพื่อการแนะแนวต่อในภาคเรียนที่ 2)

5.2 ใบงานเรื่อง มองผลการเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถประเมินผลการเรียนเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ครบ ทุกรายการในใบงาน,มองผลการเรียน
ไม่ผ่าน	ประเมินผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ไม่ครบตามรายการที่กำหนดในใบงาน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง มองผลการเรียน

ให้นักเรียนประเมินผลการเรียน (ก่อนซ่อมเสริม) กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ก่อนเรียน



คุณภาพการเรียน	เกรดเฉลี่ย	ชวนคิดเพื่อก้าวต่อไป	บอกยากับตัวเอง(ระบายสี)
☐ ☐ ☐ ☐ ☐	3.50 – 4.00	อย่าเร่งรีบใจ คำนึงรักษาไว้	
☐ ☐ ☐ ☐	3.00 – 3.49	อย่าชะล่าใจ พัฒนาต่อไป	
☐ ☐ ☐	2.50 – 2.99	อย่าเพิ่งพอใจ พยายามอีก	
☐ ☐	2.00 – 2.49	➤ ➤ ➤สู้ต่อ	
☐	1.50 – 1.99	➤ ➤ ➤สู้ๆ	
----	0.00 – 1.49	➤ ➤ สู้ตาย	

