

ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา

เล่มที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

รายวิชา พ 23101 สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



นางปรีดา จุลปาน

โรงเรียนโยธินบูรณะ เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1





ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา โดยมีเนื้อหาสาระประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ ด้านสังคม การปรับตัวของวัยรุ่น และการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตาม วัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่ทุกคนต้องศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่าง ถูกต้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

ชุดการเรียนรู้เล่มนี้ มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องศึกษา ประกอบด้วย คำแนะนำสำหรับครู คำแนะนำสำหรับนักเรียน เนื้อหาสาระชุดการเรียนรู้ ใบงาน และแบบทดสอบท้ายบทเรียน ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมให้ผู้เรียน ผู้สนใจทั่วไป ได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง รวมทั้งเป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง ครอบครัว ได้ศึกษาร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการอยู่ ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ส่งผลให้ลดปัญหาที่จะเกิดกับวัยรุ่นและเป็นการพัฒนาเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นให้มีพัฒนาการทาง เพศที่ดี ลดปัญหาให้กับสังคมในยุคปัจจุบัน วัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีคุณธรรมที่ดี แก่ตนเองและครอบครัว

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนโยธินบูรณะทุกท่านที่ให้ความ ช่วยเหลือตลอดจนการให้คำแนะนำในการจัดทำชุดการเรียนรู้เพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

นางปรีดา จุลปาน



เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำสำหรับครู	ค
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	ง
ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้	จ
ชุดการเรียนรู้เล่มที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ	1
สาระ มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย	3
การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวของวัยรุ่น	9
การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของวัยรุ่น	14
การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	19
ใบงานที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น	21
ใบงานที่ 2 เรื่อง สุขปฏิบัติด้านร่างกายของวัยรุ่น	22
ใบงานที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และ การปรับตัวของวัยรุ่น	23
ใบงานที่ 4 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมกับพัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น	24
ใบงานที่ 5 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและการปรับตัวของวัยรุ่น	25
ใบงานที่ 6 เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	26
แบบทดสอบท้ายบทเรียน	27
เฉลยชุดการเรียนรู้เล่มที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ	30
บรรณานุกรม	38

คำแนะนำสำหรับครู

ชุดการเรียนรู้เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ ใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ครูผู้สอนควรปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ และลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างละเอียด
2. ศึกษารายละเอียดการใช้ชุดการเรียนรู้แต่ละเล่มให้เข้าใจก่อนนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน
3. ครูควรจัดสภาพแวดล้อม สื่อการเรียนการสอนให้พร้อม สำหรับการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียน
4. ชี้แจงให้นักเรียนศึกษาคำแนะนำสำหรับนักเรียนให้เข้าใจอย่างละเอียดก่อนใช้ชุดการเรียนรู้ จากนั้นดำเนินการจัดการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตอน
5. ครูผู้สอนควรให้คำแนะนำสำหรับนักเรียนที่มีข้อสงสัย และกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม มีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเหตุผล
6. ครูผู้สอนดำเนินการตามแผนการจัดการเรียนรู้ และควบคุมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนด

คำแนะนำสำหรับนักเรียน

ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ ใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยอ่านคำแนะนำ และปฏิบัติตามกิจกรรมตามขั้นตอน นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วน โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ สาระสำคัญ ตัวชี้วัด และจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ นักเรียนทราบว่า นักเรียนต้องเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้และทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นการทบทวนตนเอง ให้มีความรู้ ความเข้าใจเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น
3. นักเรียนทำใบงานตามที่กำหนด เพื่อฝึกพัฒนาทักษะความคิดและประยุกต์ใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์
4. นักเรียนทำแบบทดสอบท้ายบทเรียน เพื่อวัดความก้าวหน้าหลังการเรียนรู้โดยใช้ชุดการเรียนรู้
5. นักเรียนสามารถศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากเอกสารอ้างอิงได้

ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้

ศึกษาคำแนะนำการใช้ชุดการเรียนรู้



ดำเนินการใช้ชุดการเรียนรู้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ระบุไว้ในใบงาน
3. สรุป อภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน



ทดสอบหลังเรียน

ไม่ผ่านเกณฑ์



ศึกษาชุดการเรียนรู้เรื่องต่อไป

ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา

เล่มที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

สาระที่ 2

ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1

เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ม.3/1

อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายภายนอกที่มองเห็นได้และอวัยวะเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ซึ่งอยู่ภายใน มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยนี้เป็นวัยที่กำลังสิ้นสุดความเป็นเด็กและเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่กำลังระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่กำลังสู่สภาวะทางเพศที่สมบูรณ์ สามารถมีบุตรได้ การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องนี้จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตนเองและปรับตัวผ่านช่วงวัยรุ่นไปได้อย่างดี

สาระการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
 - 1.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 - 1.2 การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

- 1.3 อนามัยวัยรุ่น
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวของวัยรุ่น
 - 2.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์กับพัฒนาการทางเพศ
 - 2.2 การปรับตัวของวัยรุ่นทางด้านจิตใจและอารมณ์กับพัฒนาการทางเพศ
 - 2.3 การปฏิบัติตนทางด้านจิตใจและอารมณ์เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่น
 - 3.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 - 3.2 การปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น
 - 3.3 การปฏิบัติตนทางด้านสังคมเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
4. การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ อารมณ์ ทางด้านสังคมของวัยรุ่นได้
2. อธิบายเกี่ยวกับสุขปฏิบัติด้านร่างกายของวัยรุ่นและวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมได้
3. บอกวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ ด้านสังคมของวัยรุ่นได้
4. บอกวิธีการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยได้





การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

ในวัยเด็กตอนปลายมีช่วงอายุ 10–12 ปี จนถึงเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนและรวดเร็วกว่าเด็กผู้ชาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ความเป็นเด็กกำลังจะสิ้นสุดลง และจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด เป็นวัยที่กำลังเตรียมตัวที่จะเป็นผู้ใหญ่ต่อไป เป็นวัยที่กำลังก้าวระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เป็นวัยที่กำลังก้าวสู่สภาวะทางเพศที่สมบูรณ์ สามารถมีบุตรได้ เด็กผู้ชายจะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กผู้หญิงประมาณ 1–2 ปี กล่าวคือ เด็กผู้ชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 13–14 ปี ส่วนเด็กผู้หญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 12–13 ปี วัยนี้เป็นวัยที่คาบเกี่ยวกับวัยเด็กตอนปลาย

1. วัยรุ่นชาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ที่เห็นอย่างชัดเจนของเด็กผู้ชาย ได้แก่

- 1.1 น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- 1.2 อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเจริญเติบโตไม่

พร้อมกัน ทำให้ดูเก้งก้าง

- 1.3 เริ่มมีสิวขึ้นที่ใบหน้าหรือลำตัว
- 1.4 ฮอร์โมนเพศชายกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโต ดังนี้



ภาพที่ 1 วัยรุ่นชาย

ที่มา : www.Dek-Dee.com

- 1.4.1 อัณฑะมีขนาดใหญ่ขึ้น และผิวหนังที่หุ้มอัณฑะจะมีสีดำนวลและหยาบ
 1.4.2 มีหนองคราและขนขึ้นตามร่างกายมากขึ้น
 1.4.3 เสียงแตกและทุ่มท้าวขึ้น
 1.4.4 ต่อมเหงื่อขับเหงื่อออกมามากทำให้มีกลิ่นตัว
- 1.5 ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ภายในเริ่มทำงาน ดังนี้
- 1.5.1 มีการสร้างอสุจิ
 1.5.2 มีการหลั่งน้ำอสุจิหรือฝันเปียก

2. วัยรุ่นหญิง

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เห็นอย่างชัดเจนของเด็กผู้หญิง ได้แก่



ภาพที่ 2 วัยรุ่นหญิง
 ที่มา : www.Dek-Dee.com

- 2.1 น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และโตเร็วกว่าเด็กผู้ชายวัยเดียวกัน เพราะฮอร์โมนเพศทำงานมากขึ้น
- 2.2 ฮอร์โมนเพศหญิงกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโต ดังนี้
- 2.2.1 เต้านม หัวนม ขยายใหญ่ขึ้น
 2.2.2 สะโพกผายออก
 2.2.3 มีขนขึ้นที่บริเวณอวัยวะเพศและรักแร้
 2.2.4 ผิวหนังบริเวณใบหน้า หลัง ต้นแขน มีไขมันออกมามาก ทำให้เกิดสิว
- 2.2.5 ต่อมเหงื่อขับเหงื่อออกมามากทำให้มีกลิ่นตัว
- 2.3 ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ภายในเริ่มทำงาน ดังนี้
- 2.3.1 มีประจำเดือน
 2.3.2 มีการตกไข่

การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอายุ 10-12 ปี ยกเว้นบางคนอาจเริ่มเปลี่ยนแปลงทางร่างกายช้ากว่าคนอื่น เช่น วัยรุ่นอายุ 13-14 ปี จะมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดังตารางเปรียบเทียบ ดังนี้

วัยรุ่นชาย



วัยรุ่นหญิง

ชน	ในที่ลับ รักแร้ หน้าอก (บางคน) หนวดเครา
ผิว	ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิวและจะลดลง เมื่ออายุมากขึ้น
กลิ่นตัว	มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมาก
ความสูง น้ำหนัก	เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อาจดู แก่งก้าง
เสียง	เสียงทุ้มต่ำ สังกะสีได้ชัด
รูปร่าง	ไหล่จะกว้างขึ้น น้ำหนัก เพิ่มขึ้นรูปร่างจะสมส่วน ถ้าออกกำลังกายและ รับประทานอาหารถูกหลัก โภชนาการ
นม	ห้านมจะแข็งเป็นก้อนเล็กๆ ถ้าถูกสัมผัสจะรู้สึกเจ็บ ซึ่ง เรียกว่า “นมขึ้นพาน” หรือ “นมตั้งพาน
อวัยวะ เพศ	อวัยวะเพศเพิ่มขนาดและ อาจมีการแข็งตัว เมื่อถูก กระตุ้น

ชน	ในที่ลับ รักแร้
ผิว	ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิวและจะลดลง เมื่ออายุมากขึ้น
กลิ่นตัว	มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมาก
ความสูง น้ำหนัก	น้ำหนัก เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนดูแก่งก้าง อาจสูงเท่า ผู้ใหญ่ที่โตเต็มที่
เสียง	เสียงจะแหลมขึ้น แต่ส่วน ใหญ่จะสังกะสีได้ยาก
รูปร่าง	ไหล่ สะโพก ขยายออก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น รูปร่าง สมส่วน ถ้ารับประทานอาหาร ถูกหลักโภชนาการและออก กำลังกาย
เต้านม	การเปลี่ยนแปลงและเพิ่ม ขนาด
อวัยวะ เพศ	แคมของอวัยวะเพศจะโตขึ้น เปลี่ยนรูปร่างเล็กน้อย บริเวณ ภายในของแคมและในช่อง คลอดจะเปียกชื้นขึ้นกว่าตอน เป็นเด็ก เพราะมีน้ำหล่อลื่น มากขึ้น จะเริ่มสังกะสีเห็นมี ตกขาวออกจากช่องคลอด

วัยรุ่นชาย



วัยรุ่นหญิง

อันตะ เริ่มสร้างอสุจิ

ประจำเดือน เป็นเลือดออกจากช่องคลอดเริ่มมีทุกคนตั้งแต่อายุ 12-13 ปี และจะมีเรื่อยไปจนหมดภายใน 3-5 วัน โดยมีเดือนละ 1 ครั้ง

อนามัยวัยรุ่น

วัยรุ่นมีความจำเป็นต้องรักษาอนามัยของร่างกายหลายอย่าง เช่น การรักษาอนามัยของผิวหนัง เส้นผม เล็บ ตา หู จมูก ฟัน ช่องปาก เป็นต้น นอกจากนี้ยังจะต้องรักษาสุขวิทยาทางเพศด้วย เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กผู้ชายมีการหลั่งน้ำอสุจิ เป็นต้น

การดูแลอนามัยทางเพศของวัยรุ่น

การรักษาอนามัยที่ดีจะทำให้วัยรุ่นดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ หรือเกิดความผิดปกติกับอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การดูแลอนามัยทางเพศของวัยรุ่นที่สำคัญที่สุดคือ การดูแลอนามัยอวัยวะสืบพันธุ์หรือที่เรียกว่า “สุขปฏิบัติ” การดูแลอนามัยทางเพศสามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

1.1 ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำความสะอาดอวัยวะเพศ เช็ดให้แห้ง เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมม ซึ่งอาจทำให้เกิดเชื้อได้ง่าย

1.2 สวมเสื้อผ้าและกางเกงชั้นในที่สะอาด อย่าให้เปียกชื้น และไม่ควรรวมกางเกงในที่คับหรือรัดแน่นจนเกินไป

1.3 หลีกเลี่ยงการขั้บถ่ายที่ผิดสุขลักษณะ เช่น การกลั้บปัสสาวะ ตลอดจนการใช้ส้วมที่ไม่สะอาด

1.4 งดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ผิด เช่น การเที่ยวสำส่อนกับหญิงขายบริการ การไม่ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์

1.5 หลีกเลี่ยงการใช้ยา สารเสพติด หรือสารเคมีเพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

1.6 ไม่ควรหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป ควรทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา นันทนาการ เป็นต้น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจในเรื่องเพศ

1.7 ระวังอย่าให้อวัยวะสืบพันธุ์ถูกระทบกระแทกอย่างรุนแรง เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บและเป็นอันตรายได้

1.8 หากมีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ หรือสงสัยว่าเป็นโรคทางเพศสัมพันธ์ ควรรีบปรึกษาแพทย์

2. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

2.1 อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในการอาบน้ำควรใช้สบู่ฟอกอวัยวะเพศให้สะอาด เช็ดให้แห้ง เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมม ซึ่งอาจทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

2.2 สวมเสื้อผ้าและชุดชั้นในที่สะอาด สวมใส่สบายไม่รัดแน่นจนเกินไป

2.3 หลีกเลี่ยงการขั้บถ่ายที่ผิดสุขลักษณะ เช่น การกลั้บปัสสาวะ ตลอดจนการใช้ส้วมที่ไม่สะอาด และเมื่อถ่ายอุจจาระและปัสสาวะเสร็จแล้ว ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศและทวารหนัก โดยใช้น้ำหรือกระดาษชำระที่สะอาด

2.4 งดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ผิด เช่น การเที่ยวสำส่อน เพราะนอกจากผิดขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามแล้ว ยังอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคเอดส์ได้

2.5 หลีกเลี่ยงการใช้ยาเสพติด สารเสพติด หรือสารเคมีเพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

2.6 หากสงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคเอดส์ ควรปรึกษาแพทย์ ทำการตรวจเลือด ไม่ควรซื้อยามารักษาเอง

2.7 ระหว่างการมีประจำเดือน ควรเตรียมผ้าอนามัยที่สะอาด และใช้ผ้าอนามัยอย่างถูกวิธี ตลอดจนระมัดระวังรักษาความสะอาด ต้องเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ไม่ควรใช้นานเกินไป เมื่อใช้แล้วควรห่อกระดาษให้เรียบร้อยแล้วทิ้งถังขยะ ไม่ทิ้งลงในโถส้วม เพราะจะทำให้ส้วมอุดตันได้

2.8 ระหว่างการมีประจำเดือน ไม่ควรออกกำลังกายที่ผาดโผนหรือรุนแรง และไม่ควรงเล่นหรือว่ายน้ำ ควรออกกำลังกายเบาๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ

2.9 ระหว่างการมีประจำเดือน ถ้ามีอาการปวดที่บริเวณท้องน้อยให้ใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ เพื่อให้ความอบอุ่น และอาจรับประทานยาแก้ปวดระงับปวดได้

2.10 ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น มีการตกขาว เกิดการอักเสบที่บริเวณช่องคลอด เป็นต้น ควรปรึกษาแพทย์



ภาพที่ 3 : การดูแลรักษาความสะอาดของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

ที่มา : Anamai_NEWS (Youtube Channel)



การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ของวัยรุ่น

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะมีความรู้สึกแตกต่างไปจากวัยเด็ก วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์มาก ถ้าตนเองและผู้ใหญ่ไม่เข้าใจอาจเกิดปัญหาไม่เข้าใจกันได้ วัยนี้มักถูกเรียกว่า “วัยอลวน” หรือ “วัยพายุบูแคม” เพราะจะเป็นวัยที่ใจร้อน อารมณ์รุนแรง แปรปรวนง่าย และมีการเปลี่ยนแปลงเร็ว อยากรู้อยากเห็นหรือจะทำอะไรมักจะกระทำทันที ขาดความยั้งคิดและความรอบคอบ ซึ่งมักเรียกพฤติกรรมนี้ว่า “วัยรุ่น ใจร้อน”

วัยนี้เป็นวัยที่อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง บางครั้งอารมณ์จะอยู่เหนือเหตุผล เวลารักก็รักมาก เวลาโกรธก็โกรธมาก ชอบทำสิ่งต่างๆ ลงไปโดยขาดความยั้งคิด ทั้งนี้ อารมณ์เหล่านี้จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นเมื่อกำลังจะสิ้นสุดความเป็นวัยรุ่น อายุประมาณ 20-21 ปี และกำลังเริ่มต้นเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงวัยรุ่นนี้เด็กผู้หญิงจะรักสวยรักงามมากขึ้น ชอบการแต่งตัว ชี้อาย มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย และประหม่าเมื่ออยู่ท่ามกลางเพศตรงข้าม ถึงแม้เด็กผู้หญิงจะมีความสนใจในเพศตรงข้าม แต่ก็ไม่แสดงออกเด่นชัดนัก ทั้งนี้เนื่องจากวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย สำหรับเด็กวัยรุ่นชายจะมีความกล้าหาญ ชอบการต่อสู้ ผจญภัย บางคนบ้าบิ่น คึกคะนอง เด็กผู้ชายจะสนใจเพศตรงข้าม มีความต้องการทางเพศ

ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เพื่อจะได้ควบคุมตนเอง ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง ซึ่งสรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้ดังนี้



การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์กับพัฒนาการทางเพศ

1. ผู้ชาย

ผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์กับพัฒนาการทางเพศ ดังนี้

1.1 มีพลังมาก จึงมีการแสดงออกเมื่อมีความไม่พอใจ โกรธหรือผิดหวัง โดยใช้กำลังกายตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือมีภาวะสภาพจิตใจที่ผิดหวังอย่างแรง การแสดงออกที่เห็นเป็นส่วนมาก วัยรุ่นชอบใช้กำลังตัดสินปัญหาต่างๆ เช่น ทำลายข้าวของ ชกกระຈก หรือทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน และมีลักษณะทั่วไปอีกหลายประการ ดังนี้

1.2 ชอบทำอะไรเพราะอยากจะทำและเป็นการตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำด้วยตนเอง

1.3 แสวงหาความเป็นอิสระทางด้านความคิด ไม่ต้องการให้ใครมาครอบงำทางความคิด โดยบอกให้ทำโน่นทำนี่ หรือไม่ควรทำอย่างนั้นอย่างนี้

1.4 มีอารมณ์อ่อนไหว เพื่อฝัน และมีจินตนาการ

1.5 ยอมรับเพื่อนและความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. ผู้หญิง

ผู้หญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์กับพัฒนาการทางเพศ ดังนี้

2.1 สนใจตัวเองมากขึ้น รักสวยรักงามและสนใจการแต่งตัวสวยงาม ทันสมัย กลัวการแต่งตัวเชย และไม่เหมือนเพื่อน

2.2 สนใจเพศตรงข้าม

2.3 มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีจิตใจมั่นคง บางครั้งอยู่ในภาวะสับสน

2.4 ต้องการเวลาที่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้บ้าง มีความอิสระทางจิตใจ ไม่ชอบถูกบังคับ

2.5 ต้องการหลีกเลี่ยงกฎเกณฑ์และข้อบังคับ รวมทั้งการควบคุมอย่างเข้มงวดจากครอบครัว โรงเรียนและสังคม

2.6 ยอมรับเพื่อนและความแตกต่างระหว่างบุคคล



การปรับตัวของวัยรุ่นทางด้านจิตใจและอารมณ์กับพัฒนาการทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ทั้งชายและหญิง เป็นกระบวนการตั้งแต่เกิดและเจริญสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะทำหน้าที่สืบพันธุ์ได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยมีสัญญาณที่แสดงถึงความพร้อมในการทำหน้าที่นี้ คือ การมีประจำเดือนในหญิง และมีการหลั่งน้ำอสุจิในชายนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ร่วมด้วย วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการปรับตัว ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกกลุ่มด้วย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการปรับตัวทางสังคม ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ ควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เริ่มจากความสนใจจากเพศตรงข้ามพร้อมๆ กับมีความสนใจในตนเอง มีความต้องการทางเพศ และแสวงหาวิธีการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ทั้งชายและหญิง เป็นกระบวนการตั้งแต่เกิดและเจริญสมบูรณ์พร้อมที่จะทำหน้าที่สืบพันธุ์ได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น สิ่งนี้มักจะเกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกทางด้านจิตใจ ที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของวัยรุ่นได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะทางตา ทางกาย การสัมผัส หรือทางการได้ยินเอง โดยไม่ได้ตั้งใจ วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกกลุ่ม ด้วยการปรับปรุงตัวเองให้ควบคุมจิตใจและอารมณ์ของตนเองได้นั้น จะทำให้วัยรุ่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

1. อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องฮอร์โมนเพศและพัฒนาการทางเพศ เพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคมกับพัฒนาการทางเพศ
2. เข้าใจและสามารถอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทางเพศ เช่น การทำงานของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ การมีความรู้สึกทางเพศ การฝันเปียก การมีประจำเดือน การมีอารมณ์อ่อนไหว หรืออารมณ์รุนแรง ความเป็นอิสระทางด้านความคิด การเป็นตัวของตัวเองและการมีสังคมของวัยรุ่น
3. ลดความวิตกกังวลหรือมีวิธีการคลายเครียด เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางเพศ โดยพยายามเข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวเราว่าเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ ซึ่งเพื่อนๆ ก็มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่นเดียวกับเราด้วย เช่น มีเสียงแตกห้าว หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น มีการสำเร็จความใคร่ มีการฝันเปียก เป็นต้น
4. ปรับตัวได้เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางกายภาพ อารมณ์ จิตใจ สังคมและพัฒนาการทางเพศ

5. ดูแลรักษาสุขภาพทางเพศอย่างเหมาะสม เช่น อาบน้ำให้สะอาด สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ล้างหน้าให้สะอาด เปลี่ยนผ้าอนามัยชิ้นใหม่บ่อยครั้งเมื่อมีประจำเดือน
6. รับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนให้ครบถ้วนเหมาะสมดังาม ดังนี้
 - 6.1 บทบาทความเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่
 - 6.2 บทบาทหน้าที่ลูกศิษย์ มีความเคารพเชื่อฟังครู และตั้งใจเรียน
 - 6.3 บทบาทของความเป็นเพื่อนที่ดี



ภาพที่ 4 การปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น
ที่มา : ภาพยนตร์ เรื่อง ฉลาดเกมส์โกง (Bad Genius)

7. ฝึกฝนทักษะการปฏิเสธ ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมอันดีงามของสังคมไทย ตามแบบแผน ดังนี้
 - 7.1 ปฏิเสธไม่ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน เมื่อพิจารณาถึงความไม่เหมาะสมหรือพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ต้องการให้ไป
 - 7.2 ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนให้ลองเสพสิ่งเสพติด หรือลองมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพื่อนหรือคนรู้จักใกล้ชิด
8. ร่วมกิจกรรมนันทนาการหรือทำงานอดิเรก เช่น ร้องเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา ดูภาพยนตร์ เป็นต้น
9. ระมัดระวังเรื่องการเกิดอารมณ์ทางเพศและการแสดงออกเพื่อระบายอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม โดยมีทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

การปฏิบัติตนทางด้านจิตใจและอารมณ์เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

1. ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ ฝึกความอดทนและควบคุมตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมกับเพศ วัย และสถานการณ์
2. ไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นมากจนเกินไป รู้จักผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมคลายเครียด เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา
3. ไม่หมกมุ่นหรือคิดถึงเรื่องเพศจนเกินไป ต้องรู้จักควบคุมตนเองให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม



ภาพที่ 5 : การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของวัยรุ่น

ที่มา : <https://www.sanook.com/news/786129/>



การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่น

วัยรุ่นจะมีการแสดงพฤติกรรมทางสังคมที่แตกต่างไปจากวัยเด็กเป็นอย่างมาก แต่ก็ยังมีปัจจัยบางอย่างที่ทำให้พฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม สุขภาพ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ฐานะทางเศรษฐกิจ การคบเพื่อน การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ผู้ปกครอง เป็นต้น อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคมบางประการที่เห็นได้ชัดในช่วงวัยรุ่นมีหลายประการ ดังนี้

1. การคบเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นมักจะชอบคบเพื่อน รักเพื่อน ต้องการให้เพื่อนยอมรับตนเอง มีความเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ครูอาจารย์หรือผู้ใหญ่ เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก จะมีการรวมกลุ่มกันเล่น เทียว หรือทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน
2. การคบเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นมักทำตัวให้เป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้าม การคบเพื่อนต่างเพศอาจมีทั้งคบเป็นเพื่อนเป็นแฟนหรือคู่รัก
3. ความสนใจเรื่องเพศ วัยรุ่นจะสนใจเรื่องเพศตามแรงผลักดันของฮอร์โมนเพศ สนใจอ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์ที่เกี่ยวกับความรักระหว่างชายกับหญิง สนใจหนังสือหรือวิดีโอประเภทลามก บางคนอาจมีประสบการณ์กอดจูบหรืออาจเกินเลยถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์
4. ความอยากรู้อยากลอง วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็นอยากลอง ถ้ายิ่งห้ามจะเหมือนยิ่งยุ การขาดความรู้และอ่อนด้วยประสบการณ์ อาจทำให้วัยรุ่นถูกชักจูงไปในทางที่ไม่ดี เช่น ลองยาเสพติด การทำตัวฝ่าฝืนกฎระเบียบของสังคม เป็นต้น
5. ความอิสระเสรี วัยรุ่นอยากเป็นตัวของตัวเอง ชอบทำตามใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ชอบให้ใครบังคับ
6. ต้องการความรัก มีอารมณ์อ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงง่าย วัยรุ่นไม่ค่อยมีความมั่นคงทางอารมณ์ ขาดความสุขุมรอบคอบ บางครั้งเกิดความสับสน ลังเล ตัดสินใจไม่แน่นอนต้องการให้มีคนคอยเอาใจใส่ให้ความรัก ความอบอุ่น รักง่าย เบื่อง่าย มักมี

จินตนาการคิดเพื่อฝันเรื่องของตนเองและสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมตนเองอยู่ ซึ่งอาจเป็นปัญหาสำหรับคนใกล้ชิดได้

7. การแสวงหาความสนุกสนาน เป็นพฤติกรรมประจำตัวประการหนึ่งของวัยรุ่น บางครั้งอาจเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เช่น ชอบขับรถซิ่ง ชอบเที่ยวกลางคืน เป็นต้น

8. การผจญภัย วัยรุ่นมักจะมีอาการกล้า ชอบลองของแปลกใหม่ ไม่ค่อยกลัวอันตราย เช่น การขับรถแบบไม่กลัวอุบัติเหตุ หรือการทำกิจกรรมที่ผาดโผน จนทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นห่วง เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้รับอันตรายได้

9. การมีพฤติกรรมที่รุนแรง วัยรุ่นบางคนอาจมีพฤติกรรมที่รุนแรงเกินขอบเขต เช่น ทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกัน ยิ่งถ้ารวมกลุ่มด้วยกันแล้วจะทำให้เกิดเหตุรุนแรง ได้มากขึ้น

10. การโต้เถียงและการคัดค้าน เป็นพฤติกรรมอีกชนิดหนึ่งที่เกิดกับวัยรุ่น เกิดจากการได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มา จึงอยากแสดงความคิดเห็นของตนเองบ้าง โดยคิดว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว และเริ่มวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นของผู้ใหญ่ว่าไม่ถูกต้อง

11. การฝ่าฝืนระเบียบของสังคม วัยรุ่นบางคนอาจหนีโรงเรียน เสพสารเสพติด ประพฤติตนหรือแต่งกายผิดระเบียบของโรงเรียน หรือบางคนอาจมีพฤติกรรมที่รุนแรงเกินขอบเขต เช่น ทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกัน ขับรถผิดกฎหมาย เป็นต้น

12. ความอิจฉาริษยา คือ ความไม่พอใจและไม่อยากเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน แล้วพยายามกลั่นแกล้งผู้อื่น หรือแสดงความเป็นศัตรู บางครั้งจะพยายามทำตัวเหมือนคู่แข่ง



ภาพที่ 6 : การคบเพื่อน

ที่มา : Hormones วัยว้าวุ่น (Hormones The Series)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

1. ผู้ชาย

- 1.1 มีความสนใจให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันมาก บางครั้งจะพบเห็นกลุ่มเพื่อนชายประมาณ 10-15 คน เกาะกลุ่มอยู่ด้วยกัน ไปไหนด้วยกัน มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา เล่นเกม รับประทานอาหารร่วมกัน
- 1.2 มีความรักเพื่อนมาก เอาใจใส่สนใจเพื่อนมากที่สุด



ภาพที่ 7 : การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่นชาย
ที่มา : Hormones วัยว้าวุ่น (Hormones The Series)

2. ผู้หญิง

- 2.1 คบเพื่อนโดยมีสังคมเป็นกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ แต่กลุ่มจะเล็กกว่ากลุ่มของผู้ชาย ชอบเที่ยวกันเป็นหมู่คณะ
- 2.2 สนใจในเรื่องศิลปะ ดนตรี ฟ้อนรำ การแต่งกาย ซึ่งต้องเป็นไปตามสมัยนิยม ต้องการให้เหมือนเพื่อนๆ เพื่อหวังการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน



ภาพที่ 8 : การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่นหญิง
ที่มา : <https://www.sompanshop.com/article/472/festive-red-20->

การปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างมาก การปรับตัวทางสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของวัยรุ่น ได้แก่ การคบเพื่อนและการนัดเที่ยว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะเริ่มสนใจคบเพื่อนต่างเพศ มีการนัดเที่ยวซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้รู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น สังคมไทยปัจจุบันยอมรับเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามวัยรุ่นจะต้องระมัดระวังอย่างมากในเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ และการไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม และไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงวัยรุ่น การคบและไปเที่ยวกับเพื่อนชาย อาจก่อให้เกิดความเสียหาย และเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา

ดังนั้น การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ จึงต้องไม่ไปพักค้างแรม ควรไปกันเป็นกลุ่มๆ ไม่ไปในสถานที่ที่ไม่สมควร เช่น สถานเริงรมย์ต่างๆ และควรขออนุญาตพ่อแม่ ผู้ปกครอง ก่อนทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ผู้ปกครองและครูมีอิทธิพลมาก ต่อการปรับตัวทางสังคม ในเรื่องเพศของวัยรุ่น พ่อแม่ ผู้ปกครองและครูที่เป็นตัวอย่างที่ดี ในการประพฤติปฏิบัติและการแสดงออกทางเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบเลียนแบบ

นอกจากนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองและครู ยังสามารถช่วยให้การปรับตัวของวัยรุ่นเป็นไปอย่างเหมาะสมได้ โดยการให้เรียนรู้ ทำความเข้าใจและสร้างค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ ให้ความสนใจ ดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาที่อาจมีขึ้น พยายามหันเหความสนใจจากเรื่องเพศ โดยให้การแนะนำในการทำงานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมการเล่นกีฬา นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังเป็นการผ่อนคลายความกดดันทางเพศ นอกจากนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองและครู ควรให้ความเป็นอิสระทางความคิด โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว หรือจู้จี้กับเรื่องส่วนตัวของเขามากเกินไปด้วย



การปฏิบัติตนทางด้านสังคมเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

1. ระมัดระวังตนเองในการคบเพื่อน ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ รู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี ไม่คบเพื่อนที่เกเร หรือติดสารเสพติด
2. ไม่ทดลองเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศอย่างคึกคะนอง และไม่เลียนแบบเรื่องเพศจากสื่อต่างๆ
3. หากมีปัญหาในเรื่องเพศ ควรขอคำแนะนำจากพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครู เพื่อจะได้ช่วยแก้ไขปัญหาเรื่องเพศอย่างถูกต้องและปลอดภัย



ภาพที่ 9 : ความรักความอบอุ่นในครอบครัว

ที่มา : HealthToday Magazine, No.188 December 2016



การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

การวางตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่นที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย

การอยู่รวมกันเป็นกลุ่มต้องอาศัยการปรับตัวในการอยู่รวมกัน ในสังคมหนึ่ง มักกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามค่านิยมและวัฒนธรรม เช่น ในสังคมไทยมีค่านิยมที่ผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิง และมีการปฏิบัติตามวัฒนธรรมที่ดั้งเดิม ซึ่งหากปฏิบัติตามนั้นได้ ก็จะถูกยกย่องและเป็นคนที่มีคุณค่า

การวางตัวที่เหมาะสมของเพศชายตามวัฒนธรรมไทย

การวางตัวที่เหมาะสมของเพศชายตามวัฒนธรรมไทย สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. ผู้ชายได้รับการยอมรับว่าเป็นเพศที่เข้มแข็ง และถูกคาดหวังให้เป็นผู้นำ จึงควรมีความรับผิดชอบในการทำงาน เสียสละ และทำงานหนักมากกว่าผู้หญิง
2. ยกย่องให้เกียรติเพศตรงข้าม และไม่เอาเปรียบทางเพศ เช่น ล้วงละเมิดทางเพศต่อเพศหญิง ลวนลาม ถูกเนื้อต้องตัว
3. ปฏิบัติตนเป็นคนดี เป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น เช่น ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ทำร้ายร่างกายผู้อื่น
4. ปฏิบัติตนเป็นที่พึ่งแก่ผู้ที่อ่อนแอกว่า รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว และไม่เอาเปรียบผู้อื่น
5. มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อการทำงาน ปฏิบัติตนตามหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ และเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว
6. แต่งกายให้เหมาะสมกับเพศและวัฒนธรรมไทย เช่น สวมกางเกง แต่งกายสุภาพ
7. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องเพศ ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ หรือมีประสบการณ์ เพื่อจะได้แก้ปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

การวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงตามวัฒนธรรมไทย

การวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงตามวัฒนธรรมไทย สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. ผู้หญิงได้รับการยกย่องว่าเป็นเพศที่อ่อนโยน สุภาพเรียบร้อย จึงควรปฏิบัติตนให้มีกิจกรรมยาตราเรียบร้อยสมเป็นกุลสตรี
2. แสดงบทบาททางเพศหญิงที่เหมาะสม คือ ผู้หญิงต้องรู้จักรักษานวลสงวนตัว วางตัวอย่างเหมาะสม ไม่ให้ใครมาล่วงเกินทางเพศได้
3. การวางตัวให้เหมาะสมทั้งต่อเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม เช่น มีความจริงใจต่อกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน หลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัวกับเพศตรงข้าม เช่น จับมือ โอบไหล่ ไม่ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม
4. การมีความเสมอภาคในทางเพศ เช่น การเลือกคบเพื่อนชายและเพื่อนหญิง การมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็น
5. การแต่งกายให้ถูกต้องตามกาลเทศะ เพศหญิงไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่เปิดเผยเนื้อตัวมากเกินไป สวมเสื้อผ้าที่มีดัดจริต รัดกุม สวมกระโปรง
6. มีเพศสัมพันธ์เมื่อถึงวัยที่สมควร คือ เมื่อแต่งงานกันอย่างถูกต้องตามประเพณีหรือกฎหมายแล้ว
7. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องเพศ ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ หรือมีประสบการณ์ เพื่อจะได้แก้ปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม
8. ช่วยเหลืองานในครอบครัว เช่น ทำความสะอาดบ้าน ช่วยแม่ประกอบอาหาร



ภาพที่ 10 : การปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น

ที่มา : ประชาชาติธุรกิจ (Prachachat Online)

ใบงานที่ 3

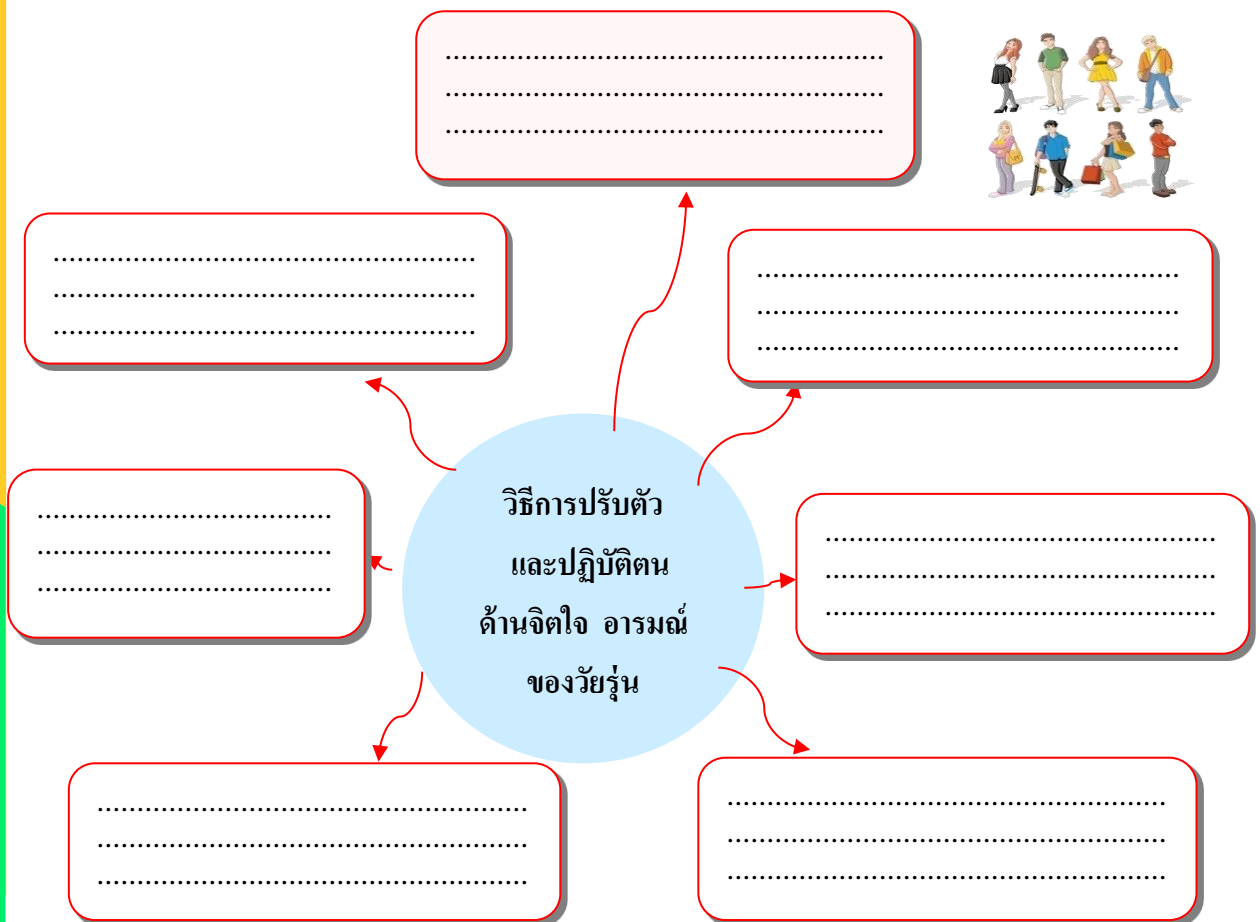
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และการปรับตัวของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นได้



คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดและเขียนสรุปในลักษณะแผนผังความคิดเกี่ยวกับวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น



ใบงานที่ 5

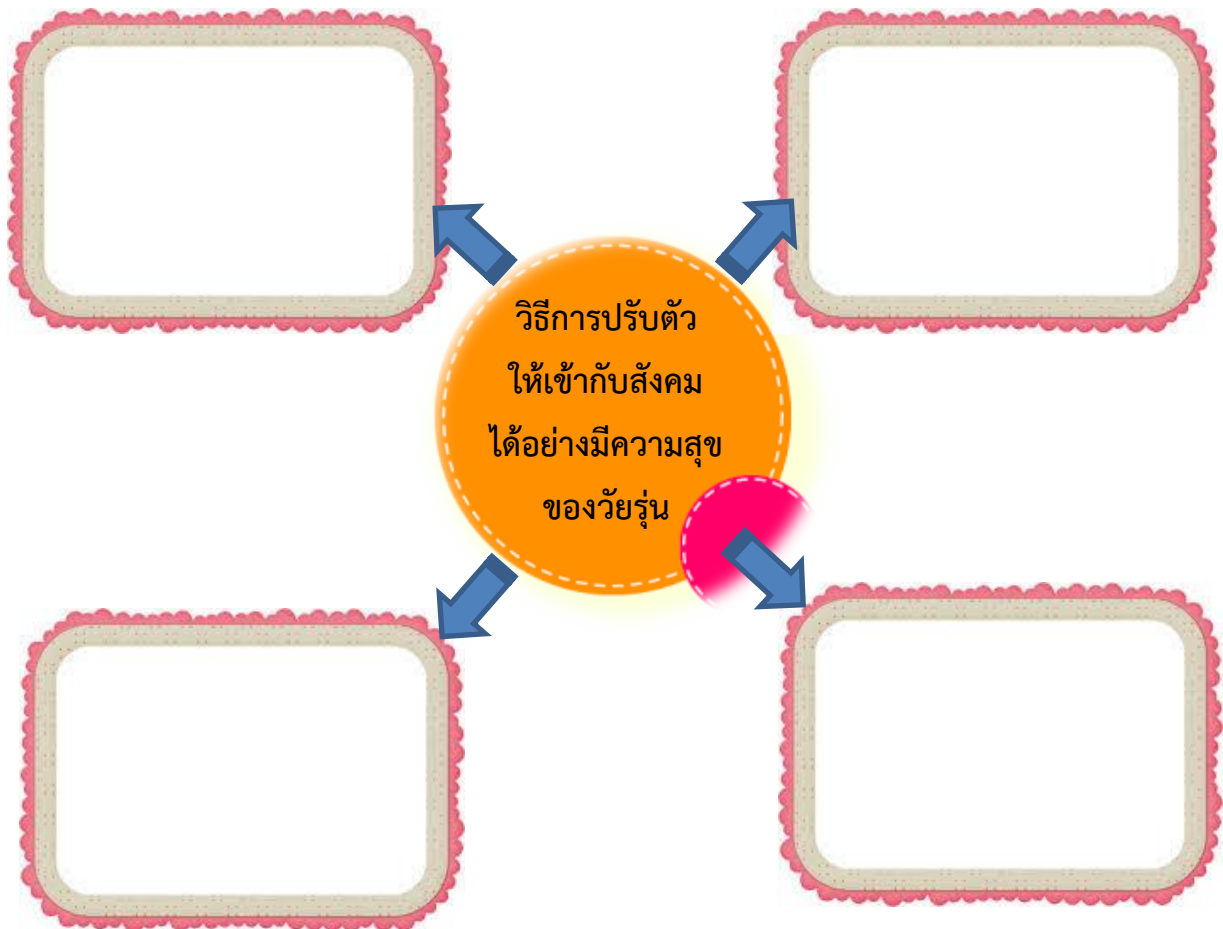
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการปรับตัวของวัยรุ่น

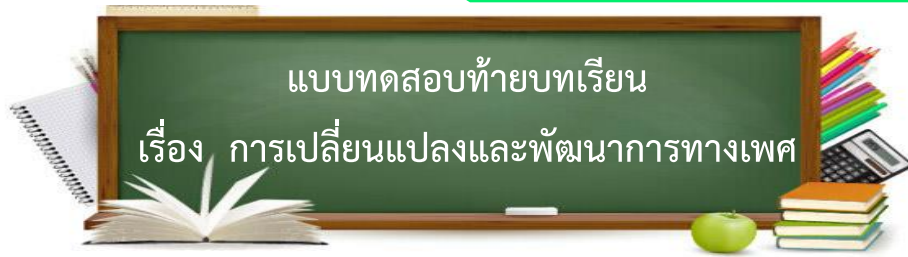
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นได้



คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดและเขียนสรุปในลักษณะแผนผังความคิดเกี่ยวกับวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมของวัยรุ่นในสังคม





แบบทดสอบท้ายบทเรียน
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
 1. เสียงห้าว
 2. หนวดเปลี่ยนสี
 3. กล้ามเนื้อเกร็งแข็ง
 4. น้ำออกคล้ายประจำเดือน
2. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเฉพาะเพศหญิง
 1. สะโพกผาย เสียงห้าว
 2. มีการหลั่งน้ำอสุจิ มีประจำเดือน
 3. มีประจำเดือน สะโพกผาย
 4. มีสิ่ว นมแตกพาน
3. วิธีปฏิบัติตนในข้อใดที่วัยรุ่นทุกคนไม่ควรกระทำในการดูแลตนเอง
 1. รักษาความสะอาดร่างกาย
 2. ออกกำลังกายเป็นประจำ
 3. ใส่เสื้อผ้าที่เป็นของตนเอง
 4. ดื่มเหล้าและเที่ยวกลางคืน
4. กิจกรรมใดที่ช่วยให้วัยรุ่นไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องเพศมากเกินไป
 1. การใช้สารเคมีกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ
 2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 3. ทำความสะอาดอวัยวะเพศโดยการเช็ดให้แห้ง
 4. การสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและไม่รัดแน่นจนเกินไป

5. อิทธิพลที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงคืออะไร
 1. พันธุกรรม
 2. การออกกำลังกาย
 3. ฮอรโมนจากต่อมเพศ
 4. โภชนาการและการเลี้ยงดู
6. ข้อใดแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์กับพัฒนาการทางเพศ
 1. สนใจเพศตรงข้าม
 2. ใฝ่หาความมั่นคงในชีวิต
 3. ชอบแต่งกายตามสมัยนิยม
 4. ชอบเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ
7. การที่วัยรุ่นคบเพื่อนต่างเพศนั้น จัดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านใด
 1. จิตใจและอารมณ์
 2. อารมณ์และสังคม
 3. ร่างกายและอารมณ์
 4. ร่างกายและจิตใจ
8. การกระทำในข้อใดจะช่วยสร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่น
 1. การอยู่รวมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม
 2. การศึกษาให้เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้
 3. การเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมอยู่เสมอ
 4. การประพฤติตามขนบธรรมเนียมประเพณีอย่างเคร่งครัด
9. ประโยชน์ของการเล่นกีฬาของวัยรุ่นที่แตกต่างจากวัยอื่นคือข้อใด
 1. สนุกสนาน เพลิดเพลิน
 2. เป็นการปลดปล่อยพลังงานที่มากเกินไป
 3. เป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ
 4. ได้พบปะเพื่อนฝูง แลกเปลี่ยนประสบการณ์

10. ข้อใดเป็นการวางตัวต่อเพศเดียวกันที่เหมาะสมในลักษณะแบบพี่น้อง
 1. มีคำพูดและกิริยาที่เป็นมิตรไมตรี
 2. การแบ่งปันในสิ่งที่สามารถแบ่งปันได้
 3. ให้การช่วยเหลือและเป็นคู่คิดให้แก่กัน
 4. การให้คำแนะนำและเป็นแบบอย่างที่ดี

เฉลยใบงานที่ 1
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ อารมณ์ ทางด้านสังคมของวัยรุ่นได้

คำชี้แจง ให้ระดมความคิดภายในกลุ่ม เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง



การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1. น้ำหนักตัวและส่วนสูงเพิ่มอย่างรวดเร็ว	1. น้ำหนักตัวและส่วนสูงเพิ่มอย่างรวดเร็ว
2. มีขนขึ้นตามอวัยวะเพศ	2. มีขนขึ้นตามอวัยวะเพศ
3. อวัยวะเพศเริ่มโตขึ้น	3. สะโพกผายออก
4. มีสิว	4. มีสิว
5. เสียงห้าว	5. เสียงแหลมขึ้น
6. มีการหลั่งอสุจิ	6. มีประจำเดือน
7. นมแตกพาน	7. นมแตกพาน
8. มีหนวดเครา	8. มีหน้าอกโตขึ้น
9. มีความต้องการทางเพศ	9. มีความต้องการทางเพศ
10. มีความสนใจเพศตรงข้าม	10. มีความสนใจเพศตรงข้าม

เฉลยใบงานที่ 2

เรื่อง สุขปฏิบัติด้านร่างกายของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ อธิบายเกี่ยวกับสุขปฏิบัติด้านร่างกายของวัยรุ่นและวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมได้

คำชี้แจง นักเรียนช่วยกันระดมความคิดในการอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับสุขปฏิบัติด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง



สุขปฏิบัติด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น ด้วยน้ำและสบู่ แล้วเช็ดให้แห้ง	1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน เช้า เย็น ด้วยน้ำและสบู่ ซับให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษอ่อนเพียงเบาๆ การถูแรงๆ อาจทำให้เกิดปริแตกเป็นแผลได้
2. บริเวณคอหอยและใต้หนังหุ้มปลายองคชาติ เป็นส่วนที่ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ ต้องปลี่ยนหนังหุ้มปลายออกมาเพื่อทำความสะอาด ขำระคราบไคลที่หมักหมม อยู่ภายใต้หนังหุ้มปลายออก หากทำความสะอาดไม่ดีพอจะทำให้มีกลิ่นเหม็น เป็นผื่นคันอักเสบหรือกระทั่งอาจจะทำให้เป็นมะเร็งขององคชาติได้	2. ควรพิถีพิถันในการทำความสะอาดตามรอยย่นรอยจีบต่างๆ ของอวัยวะเพศ โดยเฉพาะบริเวณคริสตอริสแคมเล็กและปากช่องคลอด
3. ปัสสาวะควรถ่ายจนหมดจะได้ไม่หมักหมม ก่อให้เกิดเชื้อแบคทีเรียได้	3. หลังการขับปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาด ขำระเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลังและล้างด้วยน้ำ โดยวิธีเดียวกัน
4. ขนอ่อนๆ ที่หัวเหน่า ช่วยป้องกันกลิ่นอวัยวะเพศ ไม่ควรถอนทั้ง โขนหรือย้อมสี	4. ขนอ่อนๆ ที่หัวเหน่า ช่วยป้องกันกลิ่นอวัยวะเพศ ไม่ควรถอนทั้ง โขนหรือย้อมสี

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
5. ไม่ควรสวมกางเกงในที่รัดแน่นเกินไปหรือเปียกชื้น	5. ไม่ควรสวมกางเกงในที่รัดแน่น อับชื้นและไม่ใช้กางเกงในที่ไม่ใช่ของตนเอง
6. ควรเลือกกางเกงในที่ตัดเย็บด้วยเนื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี	6. ควรเลือกกางเกงในที่ตัดเย็บด้วยเนื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
7. ต้องเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน โดยเฉพาะกางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะไม่ควรนำกลับมาสวมซ้ำ หากยังไม่ทำความสะอาด	7. ต้องเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน โดยเฉพาะกางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะไม่ควรนำกลับมาสวมซ้ำ หากยังไม่ทำความสะอาด
8. ไม่ใช้กางเกงใน กางเกง ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้าปะปนกับคนอื่น เพราะเขาอาจมีโรคติดต่อหรือโรคผิวหนังซึ่งอาจทำให้เราติดเชื้อได้	8. ไม่ใช้กางเกงใน กางเกง ผ้าเช็ดตัว ปะปนกับคนอื่น เพราะเขาอาจมีโรคติดต่อหรือโรคผิวหนังซึ่งอาจทำให้เราติดเชื้อได้
9. การร่วมเพศแต่ละครั้งเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะการสวมถุงยางอนามัยบางครั้งก็ไม่สามารถป้องกันได้	9. การร่วมเพศแต่ละครั้งเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะการสวมถุงยางอนามัยบางครั้งก็ไม่สามารถป้องกันได้
10. ความผิดปกติบางอย่างต้องรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจโดยด่วน <ul style="list-style-type: none"> - มีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ - มีผื่น แผล เนื้องอก - มีอาการบวม - คันบริเวณอวัยวะเพศ - เจ็บปวดขณะร่วมเพศ - ปัสสาวะบ่อย แสบ ขัด ชून 	10. ความผิดปกติบางอย่างต้องรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจโดยด่วน <ul style="list-style-type: none"> - มีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ - มีผื่น แผล เนื้องอก - มีอาการบวม - คันบริเวณอวัยวะเพศ - เจ็บปวดขณะร่วมเพศ - ปัสสาวะบ่อย แสบ ขัด ชून

เฉลยใบงานที่ 3

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นได้



คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดและเขียนสรุปในลักษณะแผนผังความคิดเกี่ยวกับวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น



เฉลยใบงานที่ 4

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ อารมณ์ ทางด้านสังคมของวัยรุ่นได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง



1. ผู้ชาย

1.1 มีความสนใจให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันมาก บางครั้งจะพบเห็นกลุ่มเพื่อนชายประมาณ 10-15 คน เกาะกลุ่มอยู่ด้วยกัน ไปไหนด้วยกัน มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา เล่นเกม รับประทานอาหารร่วมกัน

1.2 มีความรักเพื่อนมาก เอาใจใส่สนใจเพื่อนมากที่สุด

2. ผู้หญิง

2.1 คบเพื่อนโดยมีสังคมเป็นกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ แต่กลุ่มจะเล็กกว่ากลุ่มของผู้ชาย ชอบเที่ยวกันเป็นหมู่คณะ

2.2 สนใจในเรื่องศิลปะ ดนตรี ฟ้อนรำ การแต่งกาย ซึ่งต้องเป็นไปตามสมัยนิยม ต้องการให้เหมือนเพื่อนๆ เพื่อหวังการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

เฉลยใบงานที่ 5

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการปรับตัวของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดและเขียนสรุปในลักษณะแผนผังความคิดเกี่ยวกับวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตนที่เหมาะสมของวัยรุ่นในสังคม



เฉลยใบงานที่ 6

เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกวิธีการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบอกวิธีการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย



การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

เพศชาย	เพศหญิง
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ชายได้รับการยอมรับว่าเป็นเพศที่เข้มแข็ง และถูกคาดหวังให้เป็นผู้นำ จึงควรมีความรับผิดชอบในการทำงาน เสียสละ และทำงานหนักกว่าผู้หญิง 2. ยกย่องให้เกียรติเพศตรงข้าม และไม่เอาเปรียบทางเพศ เช่น ล่วงละเมิดทางเพศกับเพศหญิง ลวนลาม ถูกเนื้อต้องตัว 3. ปฏิบัติตนเป็นคนดี เป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น เช่น ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ทำร้ายร่างกายผู้อื่น 4. ปฏิบัติตนเป็นที่พึ่งแก่ผู้ที่ยากลำบากกว่า รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว และไม่เอาเปรียบผู้อื่น 5. มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อการทำงาน ปฏิบัติตนตามหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ และเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว 6. แต่งกายให้เหมาะสมกับเพศและวัฒนธรรมไทย เช่น สวมกางเกง แต่งกายสุภาพ 7. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องเพศ ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ หรือมีประสบการณ์ เพื่อจะได้แก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้หญิงได้รับการยกย่องว่าเป็นเพศที่อ่อนโยน สุภาพ เรียบร้อย จึงควรปฏิบัติตนให้มีกิริยามารยาทเรียบร้อย เหมาะสมการเป็นกุลสตรี 2. แสดงบทบาททางเพศหญิงที่เหมาะสม คือ ผู้หญิงต้องรู้จักรักษานวลสงวนตัว วางตัวอย่างเหมาะสม ไม่ให้ใครมาล่วงเกินทางเพศได้ 3. การวางตัวให้เหมาะสมทั้งต่อเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม เช่น มีความจริงใจต่อกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน หลีกเลี้ยง การถูกเนื้อต้องตัวกับเพศตรงข้าม เช่น จับมือ โอบไหล่ ไม่ใช่คำพูดที่ไม่เหมาะสม 4. การมีความเสมอภาคในทางเพศ เช่น การเลือกคบเพื่อนชายและเพื่อนหญิง การมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็น 5. การแต่งกายให้ถูกต้องตามกาลเทศะ เพศหญิงไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่เปิดเผยเนื้อตัวมากเกินไป สวมเสื้อผ้าที่มิดชิด รัดกุม สวมกระโปรง 6. มีเพศสัมพันธ์เมื่อถึงวัยที่สมควร คือ เมื่อแต่งงานกันอย่างถูกต้องตามประเพณีหรือกฎหมายแล้ว 7. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องเพศ ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ หรือมีประสบการณ์ เพื่อจะได้แก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 8. ช่วยเหลืองานในครอบครัว เช่น ทำความสะอาดบ้าน ช่วยแม่ประกอบอาหาร

เฉลยแบบทดสอบท้ายบทเรียน

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

1.	1
2.	3
3.	4
4.	2
5.	3
6.	1
7.	2
8.	3
9.	2
10.	4



- กระทรวงศึกษาธิการ. (2556). **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุชาติ โสมประยูร. (2556). **เพศศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2551). **วัยรุ่นกับสุขภาวะทางเพศ**. กรุงเทพฯ : แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ. (2551). **คุยเรื่องเพศไม่ยากอย่างที่คิด**. กรุงเทพฯ : แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ.
- ภาพวัยรุ่นชาย-หญิง. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก www.Dek-Dee.com
- ภาพการดูแลสุขภาพความสะอาดของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก Anamai_NEWS (Youtube Channel).
- ภาพการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก ภาพยนตร์ เรื่อง ฉลาดเกมส์โกง (Bad Genius).
- ภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก <https://www.sanook.com/news/786129/>
- ภาพการคบเพื่อน. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก Hormones วัยว้าวุ่น (Hormones The Series)
- ภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่นชาย. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก Hormones วัยว้าวุ่น (Hormones The Series)
- ภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่นหญิง. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก <https://www.sompanshop.com/article/472/festive-red-20>



ภาพความรักความอบอุ่นในครอบครัว. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2558, จาก HealthToday Magazine, No.188 December 2016.

ภาพการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2558, จาก ประชาชาติธุรกิจ (Prachachat Online).