

เอกสารเสริมพิเศษใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน
ที่มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษา



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  **สำราญราษฎร์**

216-220 ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร. 02 222 9394 • 02 222 5371-2 FAX 02 225 6556 • 02 225 6557

email: info@wpp.co.th



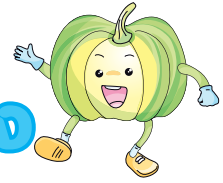
เอกสารเสริมพิเศษใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ที่มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษา ที่บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด ได้จัดทำขึ้นฉบับนี้ เป็นผลสืบเนื่องมาจากที่สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้ร่วมกันจัดทำกรอบเนื้อหาเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาขึ้น โดยได้มอบหมายให้ผู้เรียบเรียงหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา และทางสำนักพิมพ์ฯ เข้าร่วมประชุมเพื่อทบทวนและปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมความรู้และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องในหน่วยการเรียนรู้ของแบบเรียนฯ ฉบับที่ได้มีการจัดพิมพ์เผยแพร่และได้รับอนุญาตให้ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้ว ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อให้ผู้ใช้ได้รับเนื้อหาและองค์ความรู้ที่ได้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมครบถ้วน บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด จึงได้จัดทำเอกสารเสริมพิเศษใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ที่มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาขึ้น

ในเอกสารฉบับนี้ได้จัดเรียงลำดับการนำเสนอเนื้อหาตามระดับชั้น โดยเน้นนำเสนอเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่มีการแก้ไขหรือปรับปรุงใหม่ ส่วนในหน่วยการเรียนรู้ที่ไม่มีการปรับปรุงแก้ไข ผู้ใช้สามารถใช้เนื้อหาในหนังสือเรียนฯ เล่มเดิมได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเอกสารฉบับนี้ในส่วนของสารบัญชื่อน่วยและเรื่องที่มีการปรับปรุงแก้ไขจะระบุด้วยตัวอักษรสีชมพูเข้ม และอภิธานศัพท์ท้ายเล่มที่มีการปรับปรุงแก้ไขหรือเพิ่มเติมคำอธิบายศัพท์จะระบุโดยใช้กรอบสีชมพูเข้มล้อมรอบไว้ เพื่อให้ผู้ใช้สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน จะช่วยให้สะดวกต่อการนำไปใช้มากขึ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้จะช่วยให้ผู้ใช้หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในส่วนที่มีการปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาในฉบับอนุญาตให้ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษาที่มีการเผยแพร่ไปแล้วได้อย่างสมบูรณ์และสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 มากยิ่งขึ้น

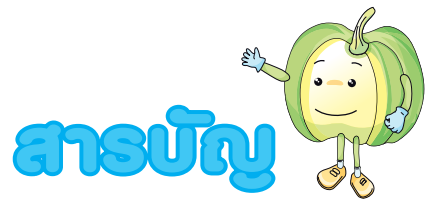
บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

คำชี้แจง



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด ฉบับนี้ได้ปรับแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558 พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคอร์รัปชันในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาคอร์รัปชันในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนด คำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาค ประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้หนังสือเรียน ให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกัน ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษาดังกล่าว ยังคง ยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคม ในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน



(เนื้อหาในส่วนของหนังสือเรียนที่มีการปรับปรุงแก้ไขใหม่)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ๙-๒๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	17-32
■ ตัวชี้วัดชั้นปี	17
■ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	17
■ ประโยชน์จากการเรียน	17
■ ลองคิด ลองตอบ	17
1. ครอบครัว.....	20
1.1 ความหมายของครอบครัว	20
1.2 สมาชิกในครอบครัว.....	21
1.3 ความรักและความผูกพันในครอบครัว.....	22
2. การเข้าใจตนเอง.....	24
● จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง.....	25
3. เพศ.....	27
● ความแตกต่างทางร่างกายระหว่างเพศ	27
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	30
■ กิจกรรมเสนอแนะ	31
■ โครงงาน.....	31
■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	32
■ คำถามประจำหน่วย.....	32

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ๒๗-๔๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา.....	1-19
■ ตัวชี้วัดชั้นปี	1
■ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	1
■ ประโยชน์จากการเรียน	1
■ ลองคิด ลองตอบ	1
1. อวัยวะภายใน	2
1.1 สมอง	3
1.2 หัวใจ.....	4

1.3 ปอด.....	5
1.4 ตับ.....	6
1.5 ไต.....	7
1.6 กระเพาะอาหารและลำไส้.....	8
2. ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์.....	11
2.1 ธรรมชาติของชีวิต.....	11
2.2 ธรรมชาติตามวัย.....	12
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 1	16
■ กิจกรรมเสนอแนะ	17
■ โครงงาน.....	18
■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	18
■ คำถามประจำหน่วย.....	19
 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	20–36
■ ตัวชีวิตชั้นปี	20
■ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	20
■ ประโยชน์จากการเรียน	20
■ ลองคิด ลองตอบ	20
1. ครอบครัวของเรา.....	21
1.1 สมาชิกในครอบครัว	21
1.2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	23
2. เพื่อน.....	26
2.1 ความหมายของเพื่อน	27
2.2 ความสำคัญของเพื่อน.....	27
3. พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ.....	29
3.1 เพศโดยกำเนิด	29
3.2 ความชอบและการแสดงออกทางเพศ.....	29
3.3 การแสดงพฤติกรรมของสุภาพชน	30
4. ความภาคภูมิใจในเพศของตน.....	31
● ความภาคภูมิใจในเพศของตน.....	31
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	34
■ กิจกรรมเสนอแนะ	35
■ โครงงาน.....	35

■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	36
■ คำถามประจำหน่วย	36

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ๔๖-๗๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	17-40
■ ตัวชี้วัดชั้นปี	17
■ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	17
■ ประโยชน์จากการเรียน	17
■ ลองคิด ลองตอบ	17
1. ลักษณะและความแตกต่างของครอบครัวไทย	19
1.1 ความสำคัญของครอบครัว	19
1.2 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว	20
2. การสร้างสัมพันธภาพ	22
2.1 การสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว	23
2.2 การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน.....	26
3. การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ.....	28
3.1 พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	28
3.2 วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	30
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	35
■ กิจกรรมเสนอแนะ	36
■ โครงงาน.....	37
■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	37
■ คำถามประจำหน่วย.....	38
■ กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษา (STEM Education)	39

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ๗๒-๘๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	19-34
■ ตัวชี้วัดชั้นปี	19
■ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	19
■ ประโยชน์จากการเรียน	19
■ ลองคิด ลองตอบ	19
1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	22
1.1 คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี.....	22
1.2 คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว.....	22

2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	24
● พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	24
3. การปฏิเสธและการขอความช่วยเหลือเมื่อถูกกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ.....	26
3.1 การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ	27
3.2 การขอความช่วยเหลือ	31
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	32
■ กิจกรรมเสนอแนะ	33
■ โครงงาน.....	33
■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	34
■ คำถามประจำหน่วย.....	34

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ๘๙-๑๐๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	13-31
■ ตัวชี้วัดชั้นปี	13
■ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	13
■ ประโยชน์จากการเรียน	13
■ ลองคิด ลองตอบ	13
1. พัฒนาการทางเพศ	16
● พัฒนาการทางเพศการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	16
2. ครอบครัวอบอุ่น	20
2.1 ลักษณะครอบครัวไทย	21
2.2 ครอบครัวอบอุ่น	22
3. การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง	26
3.1 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง.....	24
3.2 พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	25
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	29
■ กิจกรรมเสนอแนะ	30
■ โครงงาน.....	30
■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	31
■ คำถามประจำหน่วย.....	31

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6๑๐๘-๑๒๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	21-37
■ ตัวชีวิตชั้นปี	21
■ ฟังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	21
■ ประโยชน์จากการเรียน	21
■ ลองคิด ลองตอบ	21
1. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	24
1.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ.....	24
1.2 แนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพ	25
1.3 ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ.....	25
2. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ.....	27
2.1 พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน.....	28
2.2 การตั้งครกไม่พร้อม	29
2.3 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	29
2.4 โรคเอดส์.....	31
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	33
■ กิจกรรมเสนอแนะ	34
■ โครงงาน.....	34
■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	35
■ คำถามประจำหน่วย.....	35
■ กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษา (STEM Education)	36



ชีวิตและครอบครัว



ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน (พ 2.1 ป. 1/1)
2. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง (พ 2.1 ป. 1/2)
3. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง (พ 2.1 ป. 1/3)



ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้

1. ครอบครัว

- 1.1 ความหมายของครอบครัว
- 1.2 สมาชิกในครอบครัว
- 1.3 ความรักและความผูกพันในครอบครัว



ชีวิตและครอบครัว

3. เพศ

- ความแตกต่างทางร่างกายระหว่างเพศ



2. การเข้าใจตนเอง

- จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง



ประโยชน์จากการเรียน

เข้าใจวิธีการสร้างความรักและความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว และมีความเข้าใจตนเองและความแตกต่างระหว่างเพศ

ลองคิด ลองตอบ

ครอบครัวของนักเรียนมีใครบ้าง และแต่ละคนมีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร





การมีชีวิตที่ดีและมีความสุขเกิดขึ้นได้จากการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ และอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างราบรื่น ซึ่งการที่เราจะมีชีวิตที่ดีและมีความสุขได้นั้น เราจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับความรักความผูกพันในครอบครัว การเข้าใจตนเอง และความแตกต่างระหว่างเพศเป็นพื้นฐานที่สำคัญ



1. ครอบครัว

ครอบครัวเป็นสังคมแรกของทุกคน ดังนั้นครอบครัวจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ เราจึงควรเข้าใจและรู้ถึงความสำคัญของครอบครัว

1.1 ความหมายของครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์กันทางการแต่งงาน ทางสายเลือด ทางการรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม และพ่อแม่บุญธรรม หรือความสัมพันธ์แบบคู่ชีวิต



สังคม หมายถึง กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน อยู่ด้วยกันตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่กำหนด

ครอบครัวจึงเป็นสังคมแรกของคนเรา ซึ่งครอบครัวแต่ละครอบครัวอาจมีจำนวนสมาชิกที่แตกต่างกันตามจำนวนบุคคลที่อาศัย และมีรูปแบบของครอบครัวที่หลากหลาย



1.2 สมาชิกในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หรือพ่อกับลูก แม่กับลูก ปู่ย่ากับหลาน ยายกับหลานหรือผู้ปกครองกับเด็ก แต่บางครอบครัวอาจมี ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่ด้วย บางครอบครัวสมาชิกประกอบด้วย พ่อ ลูก และผู้ชายที่เป็นคู่ชีวิตของพ่อ หรือแม่ ลูก และผู้หญิงที่เป็นคู่ชีวิตของแม่ เป็นต้น



พ่อ แม่



พ่อ แม่ ลูก

พ่อ แม่ ลูก
ปู่ ย่าผู้ปกครองและ
เด็ก ๆ

พ่อกับลูก



แม่กับลูก

พ่อ ลูก และ
ผู้ชายที่เป็น
คู่ชีวิตของพ่อแม่ ลูก และ
ผู้หญิงที่เป็น
คู่ชีวิตของแม่

ผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น และต้องคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนมิให้ตกอยู่ในภาวะอันน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้ใหญ่ พ่อแม่บุญธรรม หรือคู่รักของพ่อหรือแม่



1.3 ความรักและความผูกพันในครอบครัว

ความรักและความผูกพันในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญต่อการเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขกายสบายใจ

ความรักและความผูกพันในครอบครัวเกิดขึ้นจากสมาชิกทุกคนปฏิบัติต่อกัน ดังวิธีต่อไปนี้



1. แสดงความรัก ความห่วงใย ระวังกันภายในครอบครัว เช่น โอบกอด หอมแก้ม เพราะการแสดงความรักต่อกันทำให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีมากขึ้น รวมทั้งพูดจาไพเราะและพูดให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเมื่อสมาชิกภายในครอบครัวมีปัญหาหรือผิดหวัง

2. ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน เช่น พี่น้องให้ความเคารพและให้เกียรติกัน ลูกหลานให้ความเคารพและเชื่อฟังพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย และผู้ปกครอง





3. เอาใจใส่สุขภาพซึ่งกันและกัน
เช่น ชักชวนกันออกกำลังกาย หลีกเลียง
บุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และร่วมกัน
ดูแลคนป่วยในครอบครัว

4. ทำงานบ้าน โดยทุกคนใน
ครอบครัวควรแบ่งหน้าที่และช่วย
เหลือร่วมมือกัน เช่น ทำอาหาร รดน้ำ
ต้นไม้ กวาดดูบ้าน เก็บของเล่นเมื่อ
เล่นเสร็จ เพราะการช่วยเหลือกันใน
ครอบครัวแสดงให้เห็นถึงความมี
น้ำใจต่อกัน ทุกคนจึงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



5. ทำกิจกรรมร่วมกันอย่าง
สม่ำเสมอ เช่น กินอาหาร เล่นเกม
ไปทำบุญ ไปท่องเที่ยวร่วมกันทั้ง
ครอบครัว เพราะการทำกิจกรรม
ร่วมกันทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี
และสร้างความอบอุ่นในครอบครัว



ประเทศไทยกำหนดให้วันที่ 14 เมษายนของทุกปี เป็นวันครอบครัว ซึ่งในวันดังกล่าวสมาชิกในครอบครัวจะรวมตัวกันมาพบปะเพื่อให้สมาชิกมาทำกิจกรรมร่วมกัน



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

- นักเรียนเล่าเรื่องการทำหน้าที่ของตนเองได้ปฏิบัติต่อครอบครัว เช่น ช่วยเหลืองานบ้าน พุดจาไฟระะ และให้ความเคารพผู้ใหญ่ให้เพื่อน ๆ ฟัง



แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง **ครอบครัว** ได้จากการสอบถามครู หรือผู้ปกครอง



2. การเข้าใจตนเอง

เมื่ออยู่ในโรงเรียนเรามีเพื่อนมากมาย จึงต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละบุคคล เพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

การเข้าใจตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้เรารู้ความต้องการและตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคนที่เข้าใจตนเองต้องยอมรับ **จุดเด่น** (ข้อดี) และ **จุดด้อย** (ข้อบกพร่อง) ของตนเองได้ด้วย



● จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

จุดเด่น คือ คุณลักษณะที่พึงพอใจและเป็นที่ยอมรับของสังคม ตัวอย่างสิ่งที่เป็นจุดเด่น เช่น มีน้ำใจ พุดจาไฟเราะ ขยัน อดออม คล่องแคล่ว มีร่างกายสะอาด แข็งแรง ทุกคนควรภาคภูมิใจในจุดเด่นของตน



มีร่างกายสะอาด แข็งแรง



ขยันอ่านหนังสือ



มีน้ำใจช่วยงานครอบครัว



ประหยัด อดออม

จุดด้อย คือ คุณลักษณะที่ไม่พึงพอใจและไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ตัวอย่างสิ่งที่เป็นจุดด้อย เช่น โกรธง่าย เกเร โมโหร้าย เฉื่อยชา ขี้เกียจ ขี้น้อยใจ ทุกคนควรปรับปรุงจุดด้อยของตน



ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เชื้อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่างหน้าตา ฐานะ ฯลฯ แต่จะขึ้นอยู่กับ การทำความดี รู้จักยกย่องให้เกียรติตนเองและผู้อื่น และไม่ดูถูกดูหมิ่นตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะเชื่อมั่นความสามารถของตนเองที่จะกระทำการต่าง ๆ ได้สำเร็จ ทั้งด้านการเรียน และการอยู่ร่วมกันในสังคม รวมถึงอาชีพของตนเองในอนาคต



คนเราบางคนไม่ยอมรับจุดด้อยหรือข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และเข้ากับคนอื่นได้ยาก เราต้องยอมรับว่าคนเรามีทั้งจุดเด่นและจุดด้อยด้วยกันทุกคน จึงควรนำจุดเด่นของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และยอมรับจุดด้อยหรือข้อบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งปรับปรุงให้ดีขึ้น ดังนั้นความเข้าใจและยอมรับตนเองจึงเป็นสิ่งที่ช่วยลดปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาความขัดแย้งในใจของตนเองได้



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง และวิธีการปรับปรุงจุดด้อยของตนเองให้ดีขึ้น แล้วบันทึกผลลงในสมุดบันทึก
2. นักเรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ เรื่องการไม่ยอมรับจุดด้อยของตนเองและคนอื่น ๆ จะเกิดผลเสียอย่างไร แล้วบันทึกผลลงในสมุดบันทึก



แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง **การเข้าใจตนเอง** ได้จากการสอบถามครู หรือผู้ปกครอง



3. เพศ

โดยทั่วไปคนเราแบ่งเพศโดยกำเนิดได้เป็น 2 เพศ คือ เพศชายและเพศหญิง และบางคนอาจมีอวัยวะเพศทั้ง 2 เพศในคนเดียวกันซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ การที่นักเรียนได้ทำความเข้าใจและรู้จักเพศของตนเอง จะช่วยให้เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างเพศโดยกำเนิด สามารถแสดงออกและปฏิบัติตนต่อเพื่อนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ลักษณะเพศชาย
โดยกำเนิด



ลักษณะเพศหญิง
โดยกำเนิด



ความแตกต่างทางร่างกายระหว่างเพศ

ความแตกต่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิงโดยกำเนิด มีดังนี้

1. มีลักษณะทางร่างกายที่แตกต่างกัน เช่น ลักษณะของความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงที่ถูกกำหนดขึ้นจากการถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ และอวัยวะเพศที่แตกต่างกัน



อวัยวะเพศ คือ ส่วนของร่างกายที่แสดงให้รู้ว่าเรามีเพศ โดยกำเนิดเป็นเพศชายหรือเพศหญิง

2. การแต่งกาย เพศชายสวมกางเกง ส่วนเพศหญิงสวมกระโปรง หรือบางครั้งเราอาจมองเห็นเพศชายสวมกระโปรง และเพศหญิงสวมกางเกงก็ได้ แล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ



ความหลากหลายทางเพศ หมายถึง ความชอบและการแสดงออกทางเพศของบุคคลซึ่งไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น เพศหญิงที่ชอบเพศหญิงด้วยกัน เพศชายที่ชอบเพศชายด้วยกัน เพศหญิงที่มีจิตใจเป็นผู้ชาย และเพศชายที่มีจิตใจเป็นผู้หญิง

3. เพศชายพูดลงท้ายอย่างสุภาพด้วยคำว่า “ครับ” เพศหญิงพูดลงท้ายอย่างสุภาพด้วยคำว่า “ค่ะ” เพศชายใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ผมหรือกระผม” ส่วนเพศหญิงใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ดิฉัน”

หรือในบางครั้งเราอาจได้ยินเพศชายพูดลงท้ายด้วยคำว่า “ค่ะ” เพศหญิงพูดลงท้ายด้วยคำว่า “ครับ” หรือเพศชายใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ดิฉัน” และเพศหญิงใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ผมหรือกระผม” ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ



ลักษณะการใช้คำพูดลงท้ายตามเพศโดยกำเนิด



4. โดยทั่วไปร่างกายของเพศชายมีความแข็งแรงกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิงมีอวัยวะที่สามารถอุ้มท้องและให้กำเนิดทารกได้

เพศชาย
มีร่างกายแข็งแรง



เพศหญิงสามารถ
อุ้มท้องและให้
กำเนิดทารก



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนช่วยกันสำรวจว่าในห้องเรียนมีเพื่อนเพศชายและเพื่อนเพศหญิงโดยกำเนิดอย่างละกี่คน แล้วจดบันทึกลงสมุด
2. นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดบอกความแตกต่างทางร่างกายระหว่างเพศโดยกำเนิด ใส่กระดาษวาดเขียน ระบายสีแผนที่ความคิดให้สวยงาม แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกันดูกับเพื่อน

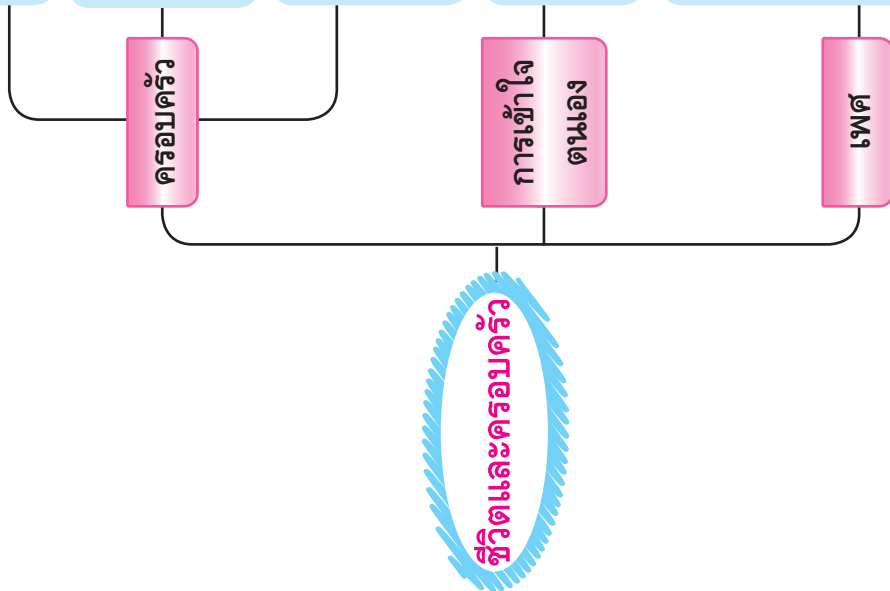


แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง เพศ ได้จากการสอบถามครู หรือผู้ปกครอง



บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2



ความหมายของครอบครัว: ครอบครัว หมายถึง คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์กันทางการแต่งงานทางสายเลือด ทางการรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม และพ่อแม่บุญธรรม หรือความสัมพันธ์แบบชีวิต

สมาชิกในครอบครัว: สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หรือพ่อกับลูก แม่กับลูก ปู่ย่ากับหลาน ยายกับหลานหรือผู้ปกครองกับเด็ก แต่บางครอบครัวอาจมี ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่ด้วย บางครอบครัวสมาชิกประกอบด้วย พ่อ ลูก และผู้ชายที่เป็นคู่ชีวิตของพ่อ หรือแม่ ลูก และผู้หญิงที่เป็นคู่ชีวิตของแม่ เป็นต้น

ความรักและความผูกพันในครอบครัว: ทุกคนในครอบครัวควรปฏิบัติต่อกันโดยการแสดงความรักระหว่างกันในครอบครัวด้วยการสัมผัส พูดจาไพเราะและพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเมื่อสมาชิกภายในครอบครัวมีปัญหาหรือผิดหวัง ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน เอาใจใส่สุขภาพซึ่งกันและกัน ช่วยกันทำงานบ้าน โดยทุกคนในครอบครัวควรแบ่งหน้าที่กันทำ และทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ

การเข้าใจตนเอง: เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้เรารู้ความต้องการและตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคนที่เข้าใจตนเองต้องยอมรับจุดเด่น (ข้อดี) และจุดด้อย (ข้อบกพร่อง) ของตนเองได้ด้วย

เพศ: โดยทั่วไปคนเราแบ่งเพศโดยกำเนิดได้เป็น 2 เพศ คือ เพศชายและเพศหญิง และบางคนอาจมีอวัยวะเพศทั้ง 2 เพศในคนเดียวกัน ความแตกต่างทางกายระหว่างเพศชายกับเพศหญิงโดยกำเนิด เช่น มีลักษณะทางร่างกายที่แตกต่างกัน การแต่งกายที่เลือกแต่งตามความชอบของแต่ละบุคคล การพูดลงท้ายและการใช้สรรพนามแทนตนเองที่มีความหลากหลายทั้งตามเพศกำเนิดของตนเองหรือไม่เป็นไปตามเพศกำเนิดของตนเองและโดยทั่วไปเพศชายมีความแข็งแรงกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิงมีอวัยวะที่สามารถอุ้มท้องและให้กำเนิดทารกได้



กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนวาดภาพและระบายสีเรื่อง ความรักในครอบครัว และนำผลงานมาแสดงหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ผลัดกันเล่าเรื่องสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบเกี่ยวกับอาหาร สัตว์เลี้ยง และการเล่นกับเพื่อน ๆ
3. นักเรียนผลัดกันเล่าเรื่องหรือเหตุการณ์ที่นักเรียนประทับใจจากเพื่อนเพศหญิงหรือเพื่อนเพศชายในชั้นเรียน

โครงการ



นักเรียนเลือกทำโครงการต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจทำโครงการอื่นตามความสนใจตามรูปแบบการนำเสนอโครงการที่กำหนดให้จากหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

1. โครงการการสำรวจข้อมูลเรื่อง วิธีการแสดงความรักต่อสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนชั้น ป. 1
2. โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ

หมายเหตุ: โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากผู้สอน เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงการ



นั้น ๆ โดยผู้สอน/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อนประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



นักเรียนนำแนวทางการสร้างความรักและความผูกพันในครอบครัวไปปฏิบัติกับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง



คำถามประจำหน่วย

1. ครอบครัวมีความหมายว่าอย่างไร
2. ลักษณะครอบครัวที่นักเรียนรู้จัก มีอะไรบ้าง
3. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรกับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง เพราะอะไร
4. เพราะเหตุใดเราต้องมีความเข้าใจตนเอง
5. นักเรียนมีจุดเด่นอะไรที่ภาคภูมิใจ
6. นักเรียนมีจุดด้อยอะไรที่ควรแก้ไขปรับปรุง
7. เพศชายและเพศหญิงโดยกำเนิดมีความแตกต่างทางร่างกายอย่างไรบ้าง



เกม

การเล่นที่มีกฎ กติกา ข้อตกลงร่วมกันในหมู่ผู้เล่นที่ไม่ยุ่งยาก หรือซับซ้อนจนเกินไป มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกายและทักษะการเล่นกีฬาเบื้องต้น

ค

ครอบครัว

คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์กันทางการแต่งงาน ทางสายเลือด ทางการรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม และพ่อแม่ บุญธรรม หรือความสัมพันธ์แบบคู่ชีวิต

จ

จุก

อวัยวะที่ใช้ในการหายใจและรับกลิ่นต่าง ๆ

จุดด้อย

คุณลักษณะที่ไม่พึงพอใจ และไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม เช่น โกรธง่าย เกเร

จุดเด่น

คุณลักษณะที่พึงพอใจ และเป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น มีน้ำใจ ขยัน

ด

ตา

อวัยวะที่ใช้ในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ



เล็บ

อวัยวะที่ป้องกันไม่ให้ปลายนิ้วได้รับอันตราย ใช้ในการหยิบ
แคะสิ่งของที่มีขนาดเล็ก และใช้เกาผิวหนังบริเวณที่รู้สึกคัน

ส

สังคม

กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน อยู่ด้วยกันตามระเบียบ
กฎเกณฑ์ที่กำหนด

สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อกำหนด 10 ประการที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชน
ทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดี
ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

เส้นผม

อวัยวะที่ปกคลุมศีรษะ ช่วยให้ความอบอุ่น ป้องกันสิ่งสกปรก
และความร้อนไม่ให้ถูกหนังศีรษะ

ห

หนังศีรษะ

อวัยวะที่ทำหน้าที่ป้องกันอันตรายให้กับศีรษะ



ชีวิตและครอบครัว

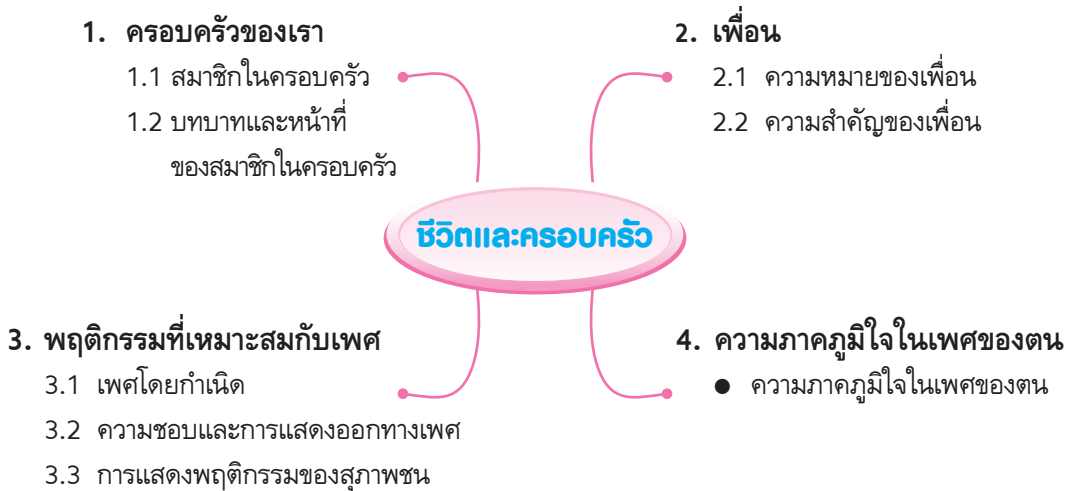


ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว (พ 2.1 ป. 2/1)
2. บอกความสำคัญของเพื่อน (พ 2.1 ป. 2/2)
3. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ (พ 2.1 ป. 2/3)
4. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย (พ 2.1 ป. 2/4)



ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้



ประโยชน์จากการเรียน

ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัวได้ เห็นความสำคัญของเพื่อน รวมทั้งปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับเพศและมีความภาคภูมิใจในเพศของตน

ล่องคิด ล่องถาม

นักเรียนคิดว่าตนเองจะช่วยเหลืองานในครอบครัวได้อย่างไรบ้าง



ชีวิตและครอบครัว ประกอบไปด้วยการเรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกับ **สมาชิกในครอบครัว บทบาทและหน้าที่**ของสมาชิกในครอบครัว และ **เพื่อน** ๆ รวมทั้งการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและความภาคภูมิใจในเพศของตน ซึ่งนักเรียนควรเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจในเบื้องต้น และนำมาปฏิบัติจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและชีวิตต่อไป



1. ครอบครัวของเรา



คำถามนำสู่บทเรียน

ครอบครัวมีความสำคัญกับนักเรียนอย่างไร

ครอบครัวเป็นกลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์กันทางการแต่งงานทางสายเลือด ทางกรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม และพ่อแม่บุญธรรม หรือคู่ชีวิตที่มีหลายแบบ ครอบครัวจึงเป็นศูนย์รวมความรักและความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเป็นสังคมแรกที่หล่อหลอม เลี้ยงดูให้เราเติบโต เราจึงต้องปฏิบัติตนเป็นเด็กดี โดยเชื่อฟังพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากครอบครัวให้ดีที่สุด เพื่อให้เกิดความรักและความอบอุ่นในครอบครัว

1.1 สมาชิกในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัว หมายถึง คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หรือพ่อกับลูก แม่กับลูก ปู่ย่ากับหลาน ยายกับหลาน หรือผู้ปกครองกับเด็ก แต่บางครอบครัวอาจมี ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยายอยู่ด้วย



บางครอบครัวสมาชิกประกอบด้วย พ่อ ลูก และผู้ชายที่เป็นคู่ชีวิตของพ่อ หรือแม่ ลูก และผู้หญิงที่เป็นคู่ชีวิตของแม่ เป็นต้น



ผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น และต้องคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนมิให้ตกอยู่ในภาวะอันน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้ใหญ่ พ่อแม่บุญธรรม หรือคู่รักของพ่อหรือแม่

ตัวอย่างสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวของฉันประกอบด้วย



แล้วครอบครัวของเพื่อน ๆ มีใครบ้าง

ครอบครัวขนาดเล็กมีสมาชิกในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ และลูก หรือครอบครัวที่มีพ่อกับลูก แม่กับลูก ผู้ปกครองกับเด็ก

ครอบครัวขนาดใหญ่มีสมาชิกในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ลูก ๆ ปู่ ย่า หรือตา ยาย หรืออาจมีลุง ป้า น้า อา เข้ามาอยู่อาศัยด้วยก็ได้



1.2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

บทบาท หมายถึง การทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้

หน้าที่ หมายถึง งานที่จะต้องทำด้วยความรับผิดชอบ

สมาชิกในครอบครัวต่างก็มีบทบาทที่เหมือนและแตกต่างกันไป
ได้แก่

พ่อ มีบทบาทเป็นพ่อของลูก ๆ และเป็นสามีของแม่

แม่ มีบทบาทเป็นแม่ของลูก ๆ และเป็นภรรยาของพ่อ

ซึ่งพ่อและแม่มีหน้าที่ทำงานเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูให้ลูก ๆ
ได้เรียนหนังสือ ให้ความรักความอบอุ่นแก่สมาชิกทุกคนในครอบครัว
ดูแลความเป็นอยู่ของสมาชิกทุกคนในบ้านให้มีความเป็นอยู่ที่ดี เช่น
ทำอาหารที่มีประโยชน์ให้ลูกได้กิน ทำความสะอาดบ้านเรือน

พี่หรือน้อง มีบทบาทเป็นพี่หรือน้องของเรา ซึ่งอาจจะเป็นเพศชาย
หรือเพศหญิง มีหน้าที่เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และเป็นพี่ที่คอยดูแลน้อง ๆ
หรือเป็นน้องที่ต้องเชื่อฟังและให้ความเคารพพี่ ซึ่งพี่และน้องก็ต้องปฏิบัติ
หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากครอบครัวด้วย เช่น ดูแลน้อง เป็นเพื่อนเล่น
กับพี่หรือน้องในครอบครัว

ญาติในครอบครัวหรือผู้ปกครอง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า
อา หรือผู้ที่ดูแลเรา มีบทบาทเป็นญาติผู้ใหญ่ที่เราควรให้ความเคารพ
ท่านและเชื่อฟังคำสั่งสอน เพราะท่านเหล่านี้มีหน้าที่ดูแลลูก หลาน
และตัวเราให้เป็นคนดีของสังคม

ตัวเรา มีบทบาทเป็นลูกของพ่อและแม่ และบางครั้งอาจเป็นพี่
หรือน้อง หรือเป็นหลานของปู่ ย่า ตา ยาย หรือเป็นเด็กที่ผู้ปกครองต้อง
ดูแลในครอบครัวอีกด้วย



การช่วยเหลืองานบ้าน

เรามีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัว ดังนี้

1) ช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ และเก็บจานชาม เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของครอบครัว

2) เก็บของเล่นและของใช้ส่วนตัว หลังจากเล่นและใช้งานเสร็จให้เรียบร้อยอยู่เสมอ



เก็บของเล่นและของใช้ให้เรียบร้อย



เด็กดีต้องให้ความเคารพผู้ใหญ่

3) เชื่อฟังคำสอนและให้ความเคารพพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ และผู้ปกครองในครอบครัว



4) ช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครองประหยัดค่าใช้จ่าย โดยไม่ซื้อของใช้ฟุ่มเฟือย และอาหารที่ไม่มีประโยชน์



เงินที่เหลือใช้ควรหยุด
กระปุกออมสิน

รู้ **อ** **ง** **น** **า** **รู้**

อย่าลืมนะว่าเด็กดีเมื่อพบผู้ที่มีอายุมากกว่าหรือญาติผู้ใหญ่ ควรแสดงความเคารพด้วยการไหว้ให้ติดเป็นนิสัย

5) ดูแลช่วยเหลือตนเอง เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน และสวมใส่เสื้อผ้าด้วยตนเอง



อาบน้ำ แปรงฟัน และสวมใส่เสื้อผ้าด้วยตนเอง



คำถามพัฒนาความคิด

เวลาที่เรากออกไปนอกบ้าน เราเรียกคนที่ไม่รู้จักรว่า พี่ ป้า น้า อา ตา ยาย ฯลฯ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็นญาติของเราอย่างแท้จริง แต่เราเรียกแบบนับญาติ นักเรียนรู้สึกอย่างไร



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

นักเรียนเขียนแผนผังแสดงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน
ในครอบครัวของตนเอง



2. เพื่อน



คำถามนำสู่บทเรียน

เพื่อนสนิทของนักเรียนคือใคร และถ้านักเรียนไม่มีเพื่อน
จะเป็นอย่างไร

นักเรียนเคยสังเกตไหมว่า ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน
มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องกับนักเรียนบ้าง โดยเฉพาะคนที่ชวนนักเรียนไป
วิ่งเล่น แบ่งขนมให้กิน คอยช่วยสอนการบ้าน และร่วมพูดคุยกับ
นักเรียนอย่างสนุกสนาน



ตัน เอก ฝน และใหม่ เป็นเพื่อนกัน
แล้วนักเรียนมีใครเป็นเพื่อนบ้าง...



2.1 ความหมายของเพื่อน

เพื่อน หมายถึง ผู้ที่ชอบพอ รักใคร่กัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น เพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนบ้าน



การยิ้มเป็นการแสดงความ เป็นมิตรที่ดี และทำให้เราเป็นผู้ที่ เพื่อน ๆ อยากคบหาด้วย

2.2 ความสำคัญของเพื่อน

เพื่อนมีความสำคัญกับเรา ดังนี้

1) เป็นเพื่อนเล่น ทำให้เรามีความสุขสนุกสนาน ถ้าเราไม่มีเพื่อนเล่นเราก็จะเหงาและชีวิตก็น่าเบื่อ



การมีเพื่อนเล่นทำให้
มีความสุข



เพื่อนคอยพูดคุยและ
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2) เป็นเพื่อนคุย การมีเพื่อนคุยทำให้เราได้พูดคุย เล่าเรื่องราวของตนเอง แลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ ทำให้เรามีความเข้าใจคนอื่นมากยิ่งขึ้น

3) เป็นเพื่อนคอยปลอบใจเมื่อเราเสียใจ ร้องไห้ และเป็นเพื่อนที่คอยแสดงความยินดีเมื่อเรามีความสุขหรือดีใจ



4) เป็นเพื่อนเรียนและแบ่งปัน
สิ่งดี ๆ ให้อีกกัน เช่น เพื่อนคอยช่วย
สอนการบ้านเมื่อเราทำไม่ได้ บางครั้ง
ก็แบ่งขนม แบ่งของเล่นให้กับเรา

ดังนั้นเราจึงต้องรักษาความ
สัมพันธ์กับเพื่อน มีน้ำใจแบ่งปัน
สิ่งของ และช่วยเหลือเพื่อน ไม่รังแก
เพื่อน และรับฟังเพื่อนพูดคุยอย่างตั้งใจ



เพื่อนที่ดีต้องแบ่งปันสิ่งของ
ให้แก่อีกกัน



คำถามพัฒนาความคิด

ถ้าเพื่อนชอบขี้ใจเรา หรือมีความชอบ ไม่ชอบอะไรที่แตกต่าง
กับเรา นักเรียนจะปฏิบัติต่อเพื่อนคนนั้นอย่างไร



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนจัดทำสมุดภาพเพื่อนในหัวข้อ “เพื่อนของฉัน” โดยติด
ภาพวาดหรือภาพถ่าย จดบันทึกชื่อ และรายละเอียดส่วนตัวของเพื่อน
แต่ละคน ที่นักเรียนรู้จักทั้งเพื่อนที่บ้านและเพื่อนที่โรงเรียน แล้ว
ตกแต่งสมุดภาพให้สวยงาม
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2–3 คน ช่วยกันสร้างแผนที่ความคิดเรื่อง
วิธีการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน



3. พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ



คำถามนำสู่บทเรียน

“เพศชายต้องเป็นสุภาพบุรุษ เพศหญิงต้องเป็นสุภาพสตรี”
นักเรียนมีความคิดอย่างไรกับคำกล่าวนี้

นอกจากบุคคลในครอบครัวแล้ว เราต้องพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน ทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศกัน ดังนั้นเราจึงควรแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยทุกคนไม่ว่าจะมีความชอบและการแสดงออกทางเพศแบบใดก็ตามต้องมีความเป็น **สุภาพชน** ทั้งนี้เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.1 เพศโดยกำเนิด

เพศโดยกำเนิด หมายถึง ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิด ที่แสดงให้เห็นว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย และบางคนอาจมีทั้ง 2 เพศในคนเดียวกัน ซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ

3.2 ความชอบและการแสดงออกทางเพศ

ความชอบและการแสดงออกทางเพศของคนซึ่งอาจจะแตกต่างกัน ทุกคนไม่จำเป็นต้องมีความชอบและการแสดงออกทางเพศที่ตรงกับเพศโดยกำเนิด หรือไม่ตรงกับบทบาทความเป็นชายหรือความเป็นหญิงที่เคยเห็นโดยทั่วไป เช่น ผู้ชายบางคนแสดงออกถึงความเข้มแข็งอดทน ผู้หญิงบางคนแสดงออกถึงความอ่อนหวานนุ่มนวล แต่ก็มีผู้ชายบางคน ที่แสดงออกถึงความอ่อนหวานนุ่มนวลเหมือนผู้หญิง ผู้ชายบางคน ต้องการเป็นผู้หญิง และแสดงความเป็นผู้หญิงในที่สาธารณะอย่างเปิดเผย ผู้หญิงบางคนรักผู้หญิงด้วยกัน และผู้ชายบางคนก็รักผู้ชายด้วยกัน หรือบางคนชอบทั้งสองเพศ

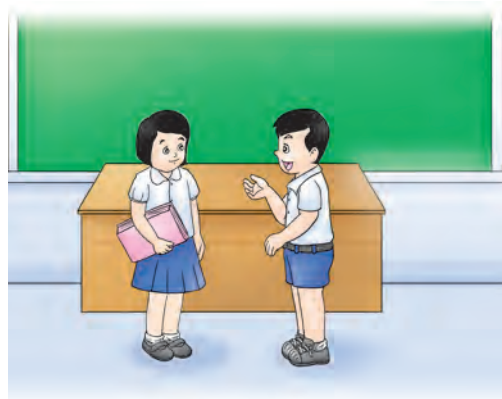


3.3 การแสดงพฤติกรรมของสุภาพชน

พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง มีความเป็นสุภาพชนและเหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่ว่าตนเองจะเป็นเพศชาย เพศหญิง หรือผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

การอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม ทั้งเพศเดียวกันหรือต่างเพศ ทุกคนต้องแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ โดยการปฏิบัติต่อกันด้วยความเป็นสุภาพชน ดังนี้

- 1) แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มีความเหมาะสมกับเวลาและสถานที่
- 2) ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ไม่รังแกหรือนินทาว่าร้ายกัน ช่วยผู้อื่นถือสิ่งของที่หนักเมื่อมีโอกาส
- 3) มีน้ำใจและเสียสละ เช่น แบ่งปันขนม และของเล่นให้กับเพื่อน
- 4) พูดจาไพเราะ ไม่ก้าวร้าว ไม่พูดจาหยาบคายหรือลามก
- 5) ไม่ล้อเลียน ไม่หัวเราะเยาะเพื่อนที่อ่อนแอกว่า หรือเพื่อนที่ถูกคุณครูทำโทษ
- 6) มีกิริยา มารยาทที่เรียบร้อย สำรวม เช่น ไม่เดินลากเท้าจนเกิดเสียงดัง



สุภาพชนควรมี
มารยาทที่เรียบร้อยสำรวม



การกล่าวคำขอบคุณเมื่อเพื่อนให้ความช่วยเหลือ และการกล่าวคำขอโทษเมื่อเราทำในสิ่งที่ผิดต่อเพื่อน เป็นสิ่งที่แสดงออกอย่างหนึ่งของความเป็นสุภาพชน



คำถามพัฒนาความคิด

นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นคนเสียสละที่นึ่งให้กับเด็ก คนชรา หรือผู้ที่อ่อนแอกว่า ขณะที่โดยสารรถประจำทาง



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนสร้างแผนที่ความคิดเรื่อง ความเป็นสุภาพชน และผลัดกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในชั้นเรียน
2. นักเรียนอ่านกรณีศึกษา และตอบคำถาม

กรณีศึกษา

โต้งเป็นเด็กสนุกสนาน ชอบทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน ทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ แต่บางครั้งโต้งชอบหยอกล้อ และรังแกคนอื่น โดยเฉพาะเพื่อนที่อ่อนแอกว่า

- 1) พฤติกรรมใดของโต้งที่ไม่ถูกต้อง
- 2) นักเรียนจะแนะนำให้โต้งปรับปรุงตนเองอย่างไร



4. ความภาคภูมิใจในเพศของตน



คำถามนำสู่บทเรียน

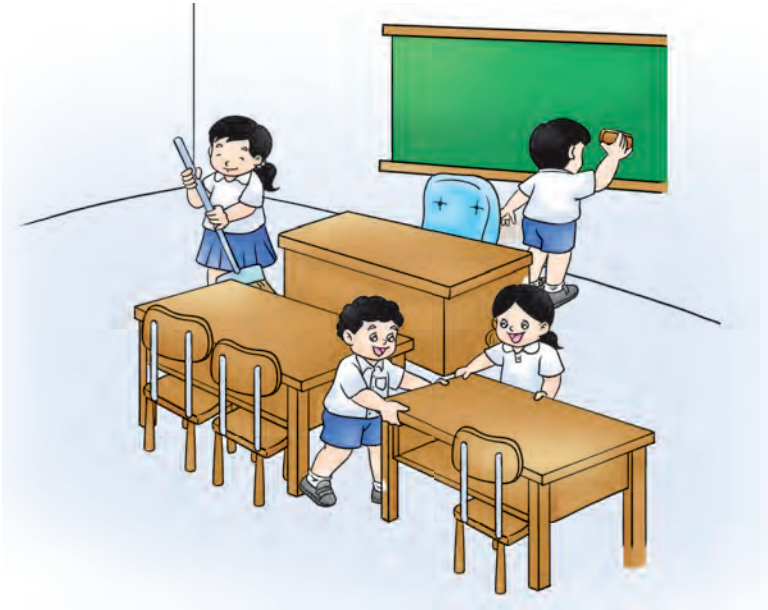
มีสิ่งใดบ้างที่เราควรภาคภูมิใจในเพศของตน

■■■ ความภาคภูมิใจในเพศของตน

ความภาคภูมิใจในเพศของตน หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อเพศของตน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีการแสดงออกทางเพศที่ตรงกับเพศ โดยกำเนิดหรือไม่ก็ตาม มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในเพศของตน



ซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศโดยกำเนิด หรือบทบาทความเป็นชาย ความเป็นหญิง แต่จะขึ้นอยู่กับการทำความคิด รู้จักยกย่องให้เกียรติและ ไม่ดูถูกดูหมิ่นในเพศของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในเพศ ของตนจะเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำการสิ่งต่าง ๆ ได้ สำเร็จทั้งด้านการเรียน การอยู่ร่วมกันในสังคม รวมถึงอาชีพของตนเอง ในอนาคต รวมทั้งสามารถกระทำการที่ดีมีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศ ชาติได้ เช่น ร่วมเป็นจิตอาสาพัฒนาชุมชน ตั้งใจเรียนเพื่อนำความรู้ไป พัฒนาประเทศเมื่อเติบโตขึ้น



ทุกคนควรทำความดีเพื่อช่วยเหลือส่วนรวม



คำถามพัฒนาความคิด

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเพศหญิงที่เป็นนักบิน หรือทหารที่มีความสามารถเทียบเท่ากับเพศชาย
2. นักเรียนมีความชื่นชอบบุคคลเพศชาย เพศหญิง หรือเพศอื่น ๆ ท่านใดเป็นพิเศษ เพราะอะไร



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนเล่าความภาคภูมิใจในความเป็นเพศของตนเองหน้าชั้นเรียน และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนพูดคุยเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนประทับใจ

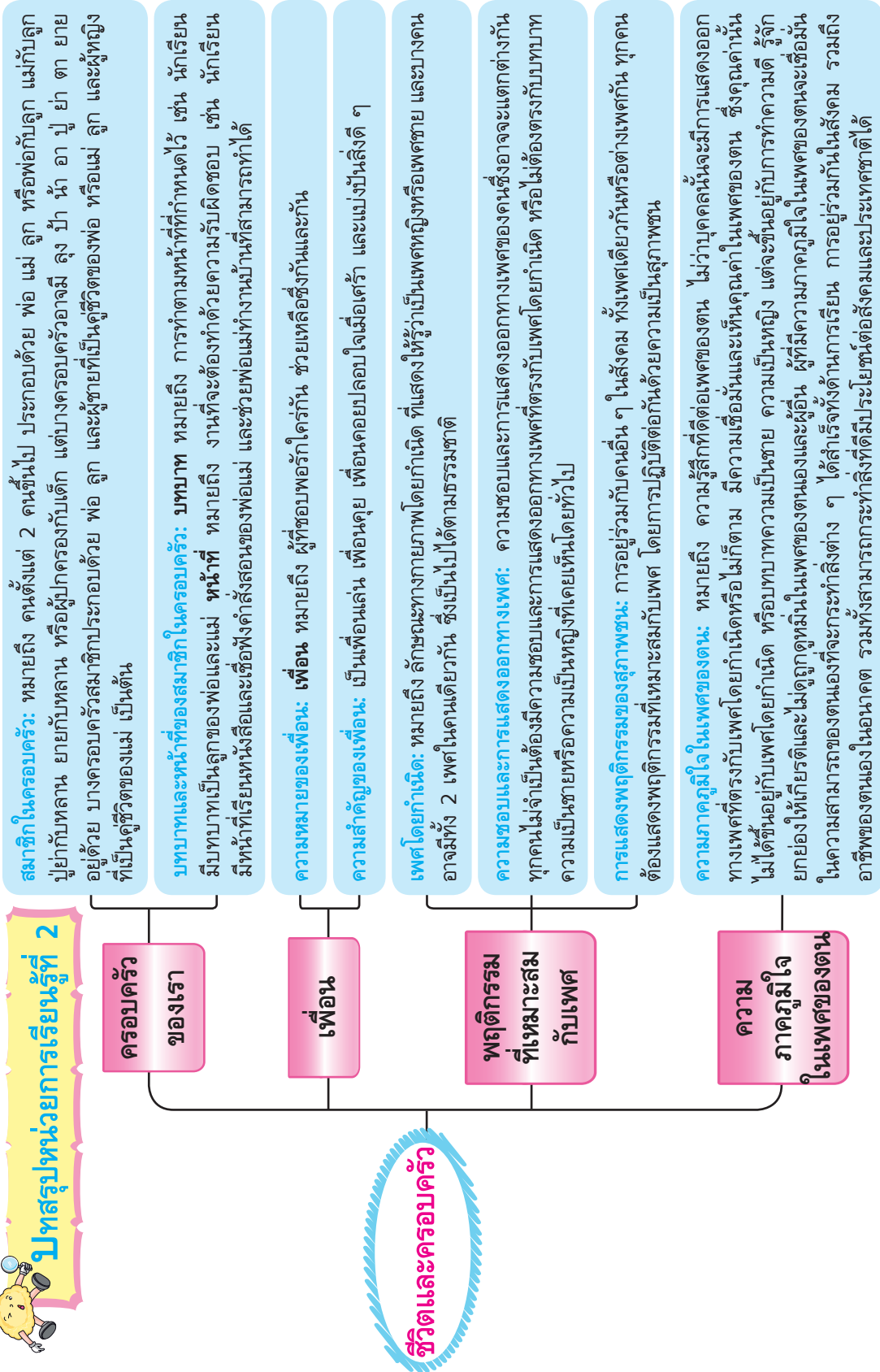


แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง **ครอบครัวของเรา** เพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ และความภาคภูมิใจในเพศของตน ได้จากการสอบถามครู ผู้ปกครอง หรือสื่อการเรียนรู้จากห้องสมุด



ปทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2





กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนผลัดกันเล่าเรื่อง ครอบครัวของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง เช่น ในวันหยุดสมาชิกในครอบครัวทำอะไรร่วมกันบ้าง
2. นักเรียนจดบันทึกการปฏิบัติตนเป็นสุภาพชนของตนเอง และของเพื่อน แล้วให้คะแนนตัดสิน 3 ระดับ คือ ดี พอใช้ และต้องปรับปรุง
3. นักเรียนขอความคิดเห็นจากบุคคลที่รู้จักหรือชื่นชอบว่าแต่ละคนมีความภาคภูมิใจในเพศของตนอย่างไร

โครงการ



นักเรียนเลือกทำโครงการต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจทำโครงการอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงการที่กำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อ เหตุผลที่เลือกโครงการนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

1. โครงการการสำรวจข้อมูลเรื่อง ความคิดเห็นด้านความภาคภูมิใจในเพศของตนของนักเรียนชั้น ป. 2
2. โครงการการสำรวจข้อมูลเรื่อง บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวหนึ่งครอบครัวในชุมชน

หมายเหตุ: โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากผู้สอน เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงการนั้น ๆ โดยผู้สอน/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อนประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



1. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โดยเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และผู้ปกครอง เช่น ช่วยทำงานบ้าน เก็บของเล่นเข้าที่เมื่อเล่นเสร็จ และดูแลช่วยเหลือตนเอง เพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่และผู้ปกครอง
2. นักเรียนแสดงความเป็นเพื่อนที่ดี มีน้ำใจ คอยช่วยเหลือเพื่อน และไม่แก่งแย่งเพื่อน
3. นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับจากบทเรียนไปปฏิบัติตนเป็นสุภาพชนต่อเพื่อนต่างเพศ



คำถามประจำหน่วย

1. ถ้านักเรียนไม่ปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ที่มีต่อครอบครัวจะเกิดผลอย่างไร
2. นักเรียนเป็นที่รักของเพื่อน ๆ หรือไม่ มีสิ่งใดบ้างที่ทำให้เพื่อนรักหรือไม่รักนักเรียน
3. ถ้าคนทุกคนไม่ว่าจะเป็นเพศใดก็ตาม ไม่เป็นสุภาพชน นักเรียนคิดว่าจะเกิดสิ่งใดขึ้นในสังคม
4. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในเพศของตนอย่างไร



ข

ของใช้ (appliance)

วัสดุ สิ่งของที่เรานำมาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน

ของเล่น (toy)

เครื่องมือที่นำไปสู่กระบวนการเล่น

ค

เครื่องหมายเตือนอันตราย (warning sign)

รูปภาพหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่แสดงให้ผู้พบเห็นมีความระมัดระวังในสิ่งที่มีอาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตได้

บ

บทบาท (role)

การทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้

บาดแผล (wound)

การเกิดการฉีกขาดของผิวหนัง ซึ่งอาจเกิดจากของมีคมบาดหรือการกระแทกกับวัตถุ จนทำให้มีเลือดไหลออกมาด้วย

พ

เพศโดยกำเนิด (sex)

ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิด ที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย และบางคนอาจมีทั้ง 2 เพศในคนเดียวกัน ซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ

เพื่อน (friend)

ผู้ที่ชอบพอรักใคร่กัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



ย

ยาสามัญประจำบ้าน (household medicine)

ยาที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ หรือใช้ในการปฐมพยาบาล แก่ตนเอง และสมาชิกในครอบครัว

ส

สมาชิกในครอบครัว (family members)

คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หรือพ่อกับลูก แม่กับลูก ปู่ย่ากับหลาน ยายกับหลาน หรือผู้ปกครองกับเด็ก แต่บางครอบครัวอาจมีลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยายอยู่ด้วย บางครอบครัวสมาชิกประกอบด้วย พ่อ ลูก และผู้ชายที่เป็นคู่ชีวิตของพ่อ หรือ แม่ ลูก และผู้หญิงที่เป็นคู่ชีวิตของแม่ เป็นต้น

สารเสพติด (narcotic)

สิ่งเสพติดโดยการสูบ กิน ฉีด ดม เข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้ผู้เสพเกิดความต้องการอยากเสพยาอีกจนติด ซึ่งมีโทษต่อร่างกายและจิตใจ

สารอันตราย (hazardous substances)

สิ่งที่เข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยกิน สูดดม สัมผัสแล้วอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพ ส่งผลให้ร่างกายมีความผิดปกติและเจ็บป่วยได้

สุขภาพ (health)

การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรค มีจิตใจและอารมณ์ที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สุภาพชน (polite people)

ผู้ที่แต่งกายเรียบร้อย ผู้ที่มีกิริยามารยาทอ่อนโยน พูดจาเรียบร้อย และรู้จักกาลเทศะ



ชีวิตและครอบครัว



ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง (พ 2.1 ป. 3/1)
2. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (พ 2.1 ป. 3/2)
3. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (พ 2.1 ป. 3/3)



ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะและความแตกต่าง ของครอบครัวไทย

- 1.1 ความสำคัญของครอบครัว
- 1.2 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

2. การสร้างสัมพันธ์ภาพ

- 2.1 การสร้างสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว
- 2.2 การสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน

ชีวิตและครอบครัว

3. การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

- 3.1 พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ
- 3.2 วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

ประโยชน์จากการเรียน

เห็นความสำคัญและเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละครอบครัว สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้

ลือคิด ลือตอบ

นักเรียนคิดว่า ครอบครัวตนเองมีความแตกต่างจากเพื่อนอย่างไรบ้าง



ชีวิตและครอบครัวมีความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของทุกคน นักเรียนจึงต้องเรียนรู้และเข้าใจถึงความสำคัญและความแตกต่างของแต่ละครอบครัวที่มีต่อตนเอง **การสร้างสัมพันธภาพ**ภายในครอบครัวและในกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการป้องกัน**การล่วงละเมิดทางเพศ** เพื่อให้เกิดทักษะในการปฏิบัติและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



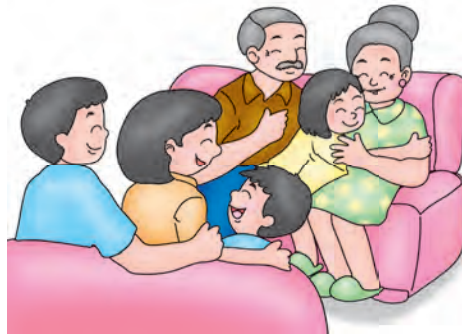
1. ลักษณะและความแตกต่างของครอบครัวไทย



คำถามนำสู่บทเรียน

นักเรียนคิดว่าครอบครัวของตนเองกับครอบครัวของเพื่อน มีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

ครอบครัวเป็นสังคมแรกของเรา บางครอบครัวอาจประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ร่วมกัน บางครอบครัวอาจมี ผู้ปกครอง ซึ่งในครอบครัวสมาชิกต้องมีความรัก ความผูกพันซึ่งกันและกัน ซึ่งแต่ละครอบครัวจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เราจึงควรเข้าใจถึงความสำคัญของครอบครัว ลักษณะของครอบครัวของตนเอง และความแตกต่างของแต่ละครอบครัว เพื่อการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นในสังคม ที่มาจากพื้นฐานของครอบครัวที่แตกต่างกัน



ครอบครัวเป็นสังคมแรกของทุกคน

1.1 ความสำคัญของครอบครัว

ครอบครัวมีความสัมพันธ์กับเราอย่างใกล้ชิด ทำหน้าที่ดูแลและอบรมสั่งสอนให้เราเป็นคนดี รู้ระเบียบและกฎเกณฑ์ของสังคม อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดี คอยให้คำปรึกษา ส่งเสริมให้เราดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข



1.2 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

ครอบครัวในสังคมมีหลากหลายลักษณะแตกต่างกันไป ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ล้วนเป็นผลมาจากองค์ประกอบและปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่สำคัญ ได้แก่

1) ลักษณะของครอบครัวไทย

ลักษณะของครอบครัวไทยมีหลายลักษณะ แบ่งตามประเภทได้ดังนี้

- **ครอบครัวเดี่ยว** คือ กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ใช้ชีวิตร่วมกัน และมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย ผู้ชายกับผู้หญิงอยู่ด้วยกันเป็นสามีภรรยา หรือพ่อกับแม่และลูก รวมถึงครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ เช่น คู่ชีวิตชายกับชาย คู่ชีวิตหญิงกับหญิง คู่ชีวิตชายกับกะเทย ซึ่งอาจจะมีลูกติด หรือบุตรบุญธรรมอยู่ด้วยกันได้

- **ครอบครัวขยาย** คือ กลุ่มคนหลายคนที่เป็นญาติพี่น้อง ใช้ชีวิตร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และมีญาติ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา หลาน สมาชิกครอบครัวเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศด้วยกันได้

- **ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว** คือ กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ใช้ชีวิตร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย พ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอยู่กับลูก หรือผู้ปกครองคนเดียวอยู่กับเด็ก รวมถึงครอบครัวพ่อแม่เดี่ยวของผู้มีความหลากหลายทางเพศ เช่น กะเทยกับลูกติดหรือลูกบุญธรรม

- **ครอบครัวข้ามรุ่น** คือ กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ใช้ชีวิตร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย หลานอยู่กับปู่ ย่า หรือตา ยาย เนื่องจากพ่อแม่ส่งลูกไปอยู่กับญาติ หรือ



พ่อแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ หย่าร้าง หรือเสียชีวิต สมาชิกครอบครัวเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศด้วยก็ได้

2) ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง สภาพหรือสถานะความเป็นอยู่ของครอบครัวที่วัดได้จากรายได้จากการประกอบอาชีพของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งนอกจากรายได้ที่ได้รับแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น รายจ่ายของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แต่ละครอบครัวมีลักษณะการดำเนินชีวิตและลักษณะความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันออกไป โดยครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีจะมีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีวิตอย่างไม่ขัดสน และมีเงินออมที่จำเป็นในอนาคต ส่วนครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ดีก็มักจะมีรายได้น้อย มีอาชีพไม่มั่นคง จึงทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ขัดสน

3) สภาพทางสังคม

ในแต่ละครอบครัวจะมีชีวิตความเป็นอยู่ในสภาพทางสังคมที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจ ศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมของท้องถิ่นที่เราอยู่อาศัย เช่น ครอบครัวที่อาศัยอยู่ในสังคมชนบทมักจะมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ไม่เร่งรีบ หากเป็นครอบครัวในสังคมเมืองมักจะมีความเป็นอยู่ที่ต้องเร่งรีบและแข่งขันกับเวลา

4) ระดับการศึกษาของครอบครัว

ระดับการศึกษาของครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกัน ทั้งในเรื่องของวิธีการอบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว สภาพความเป็นอยู่ในสังคม การสนับสนุนให้เกิดความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว



คำถามพัฒนาความคิด

นักเรียนคิดว่า ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวขยาย ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยวและครอบครัวข้ามรุ่น มีลักษณะเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

- นักเรียนจัดทำสมุดภาพถ่ายหรือภาพวาดสมาชิกในครอบครัวของตนเอง โดยเขียนชื่อ ความสัมพันธ์กับนักเรียน และความประทับใจที่มีต่อสมาชิกแต่ละคน



แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง ลักษณะและความแตกต่างของครอบครัวไทย ได้จากการสอบถามครู ผู้ปกครอง หรือสื่อการเรียนรู้จากห้องสมุด และที่เว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น

<http://www.thisisfamily.org/> มุลนิธิเครือข่ายครอบครัว www.familynetwork.or.th



2. การสร้างสัมพันธ์ภาพ



คำถามนำสู่บทเรียน

ในเวลาว่าง นักเรียนทำกิจกรรมกับครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

การสร้างสัมพันธ์ภาพ หมายถึง การสร้างความผูกพัน ความเกี่ยวข้อง หรือการกระทำร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน



เพื่อนควรมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีครอบครัวและเพื่อนเข้ามาเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อชีวิต จึงควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

2.1 การสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว

การอยู่ในครอบครัวเดียวกันต้องอาศัยทั้งความรัก ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจกันของสมาชิก ครอบครัวจึงจะอบอุ่นและเกิดความสุข เราก็เป็นสมาชิกของครอบครัว ดังนั้นจึงควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว ดังวิธีการต่อไปนี้

1) มีความเข้าใจดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เช่น ควรพูดคุยและให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหา หรือเอาใจใส่ทำอาหารที่มีประโยชน์ให้สมาชิกในครอบครัวกิน



สมาชิกในครอบครัวร่วมทำอาหารที่มีประโยชน์



สมาชิกในครอบครัวแบ่งของเล่นให้กันและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2) มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และช่วยเหลือกัน เช่น แบ่งของเล่นให้กัน ช่วยกันทำงานบ้านที่ตนเองทำได้



3) ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
อย่างสม่ำเสมอ เช่น กินอาหารร่วมกัน
ไปเที่ยวพักผ่อนด้วยกันเป็นบางครั้ง
บางครั้ง หรือออกกำลังกายร่วมกัน



สมาชิกในครอบครัว
ออกกำลังกายร่วมกัน



สมาชิกในครอบครัวรับฟัง
ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

5) มีความรับผิดชอบในหน้าที่
ของตนเองที่มีต่อครอบครัว โดยการ
ช่วยเหลือและทำหน้าที่ของตนเอง
ตามที่ได้รับมอบหมาย



สมาชิกในครอบครัว
รับผิดชอบในหน้าที่



การโอบกอดกันช่วยสร้าง
ความสัมพันธ์ที่ดี

6) สื่อสารและปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก เช่น พุดจาดีต่อกัน โอบกอดกัน ปลอบใจกัน เมื่อยามมีความทุกข์

7) มีความจริงใจให้แก่กัน ไม่โกหก และรู้จักการให้อภัย เช่น รู้จักการว่ากล่าวตักเตือนกันให้ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ยอมรับและกล่าวคำขอโทษกันเมื่อรู้ว่าตนเองทำความผิด อภัยให้กันเมื่อทำความผิด คนที่ทำผิดรู้จักยอมรับในความผิดของตนเอง



พ่อและแม่ตักเตือนให้อภัย
เมื่อลูกทำความผิด



การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยลดความขัดแย้งและความรุนแรงในครอบครัวและสังคม



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนตอบคำถาม ดังนี้
 - การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวคืออะไร
 - แนวทางการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวมีอะไรบ้าง
2. นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง สัมพันธภาพในครอบครัวของฉันส่งครู



2.2 การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

นอกจากครอบครัวแล้ว เรายังมีเพื่อนที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ร่วมเล่น หรือร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ดังนั้นเราควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อนเพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังวิธีการต่อไปนี้

1) รู้จักการให้อภัยเพื่อนเมื่อเพื่อนทำความผิด หรือกระทำในสิ่งที่เราไม่ชอบใจ และยอมรับเมื่อตัวเราทำความผิดต่อเพื่อนเช่นกัน



การมีน้ำใจแบ่งปันช่วยสร้าง
สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

2) มีน้ำใจและรู้จักเสียสละ เช่น แบ่งขนมให้เพื่อนกิน สอนการบ้านเพื่อน หรือช่วยเพื่อนถือสิ่งของหนัก

3) ดูแลเอาใจใส่เพื่อน เช่น ปลอบใจเมื่อเพื่อนเสียใจ รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน จดจำสิ่งที่เพื่อนชอบ



4) พุดจาสุภาพและไพเราะกับเพื่อนเสมอ ไม่นินทาว่าร้ายเพื่อนและมีความจริงใจให้แก่กัน

5) ยอมรับในความแตกต่างระหว่างเพื่อนกับตัวเรา และปรับปรุงความบกพร่องของตนเองอยู่เสมอ



คำถามพัฒนาความคิด

หากในอีกไม่กี่วันจะถึงวันเกิดเพื่อน นักเรียนจะทำอะไรให้เพื่อน เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกัน



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2–3 คน เขียนแผนที่ความคิดแสดงวิธีการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนมาให้มากที่สุด

2. นักเรียนนำวิธีการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนที่ได้จากข้อที่ 1 ไปปฏิบัติต่อเพื่อน ๆ แล้วจดบันทึกผลการปฏิบัติลงในสมุดบันทึกความดีและนำเสนอ



แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ ได้จากการสอบถามครู ผู้ปกครอง หรือสื่อการเรียนรู้จากห้องสมุด และที่เว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น

<http://www.owf.go.th/wofa/modules/website/upload/article/>



3. การป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ



คำถามนำสู่บทเรียน

นักเรียนเคยทราบข่าวเกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศหรือล้วงละเมิดทางเพศหรือไม่ แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทราบข่าวดังกล่าว

การล้วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศที่ลามกอนาจาร หรือการแสดงออกทางเพศต่อผู้อื่น โดยบุคคลนั้นไม่ยินยอม เช่น ใช้คำพูดหรือสายตาแหะโลม กอด จูบ ลูบคลำ ช่มชู้ ใช้กำลังบังคับข่มขู่หรือล่อลวงให้มีเพศสัมพันธ์

3.1 พฤติกรรมที่นำไปสู่การล้วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่นำไปสู่การล้วงละเมิดทางเพศ มีดังนี้

1) การอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสอง เช่น ในห้องที่อยู่กันสองคนในมุมอาคารที่ไม่มีคนเดินผ่าน ซึ่งเป็นสถานที่ที่เสี่ยงต่อการล้วงละเมิดทางเพศได้ง่าย



การอยู่ในที่ลับตาคนทำให้เกิดการล้วงละเมิดทางเพศได้ง่าย



การถูกผู้อื่นสัมผัสร่างกายโดยที่เรา
ไม่ยินยอมคือการล่วงละเมิดทางเพศ

2) การใกล้ชิดกับคนต่างเพศ
หรือเพศเดียวกัน และคนนั้น
พยายามสัมผัสเนื้อตัวเราเสมอ
เช่น การจับอวัยวะเพศ หน้าอก
ก้น หรือบริเวณต่าง ๆ ของ
ร่างกายที่เรารู้สึกไม่ดีหรือไม่
ต้องการ

3) การกลับบ้านมืดค่ำ และเดินไป
ในเส้นทางเปลี่ยวเพียงคนเดียว อาจถูก
ผู้ไม่หวังดีทำร้ายร่างกาย หรือถูกล่อลวง
ไป โดยไม่มีใครเห็นและช่วยเหลือได้



กลับบ้านให้ตรงเวลาเป็นการ
ป้องกันไม่ให้อั้ถูกล่อลวงได้



แต่งกายให้เหมาะสมจะปลอดภัย
จากการล่วงละเมิดทางเพศ

4) การแต่งกายที่ไม่เหมาะสม เช่น
ใส่กางเกงหรือกระโปรงสั้นจนเกินไป
หรือใส่เสื้อผ้ารัดรูป หรือเปิดเผยเนื้อตัว
จนเกินไป อาจทำให้เกิดการดึงดูดใจ
เพศตรงข้าม และนำไปสู่การล่วงละเมิด
ทางเพศได้



5) การไปเที่ยวเตร่ในเวลากลางคืนหรือไปเที่ยวตามสถานบันเทิง แล้วดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ทำให้ขาดสติ และอาจทำให้เกิดการล่องละเมิดทางเพศได้

6) การคบเพื่อนที่มีความประพฤติไม่ดีที่อาจชักชวนหรือล่อลวงเราไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจนำไปสู่การล่องละเมิดทางเพศได้

7) การเสพสารเสพติด ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ต่าง ๆ จะทำให้เราขาดสติและอาจถูกล่อลวงจนเกิดการล่องละเมิดทางเพศได้โดยง่าย

3.2 วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมิดทางเพศ

เราควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมิดทางเพศ โดยปฏิบัติ ดังนี้



ไม่ควรเดินในเส้นทางเปลี่ยว
เพียงคนเดียว

1) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ลับตาคน
เพียงคนเดียวหรืออยู่กับคนที่ไม่น่า
ไว้วางใจ

2) ไม่กลับบ้านมืดค่ำ ควรกลับบ้านให้
ตรงเวลา ถ้ามีกิจกรรมที่ต้องทำที่โรงเรียน
ควรบอกพ่อแม่หรือผู้ปกครองให้ทราบ
หรือให้มารับ แต่ถ้าจำเป็นต้องเดินกลับ
ควรชวนเพื่อนหรือคนที่ไว้วางใจให้เดินไปด้วย



เด็กนักเรียนที่ดี
ควรกลับบ้านตรงเวลา



3) แต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย และเหมาะสมกับกาลเทศะ

การแต่งกายสุภาพเรียบร้อยจะช่วย
ป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

4) ปฏิเสธคำชักชวนของคนที่มีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ ถึงแม้ว่า
คนนั้นจะเป็นคนที่เรารู้จักก็ตาม เช่น ชักชวนให้เราขึ้นรถไปด้วย ชวน
เข้าบ้านโดยไม่มีคนอยู่



ปฏิเสธการชักชวนของคนที่มีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ

5) ไม่ให้ใครมาจับเนื้อต้องตัวหรือจับอวัยวะเพศ ถ้ามีคนพยายาม
จะทำ ให้รีบหนีไปให้ไกล ๆ และร้องให้คนช่วยเหลือหรือเป่านกหวีด
ดัง ๆ



ไม่ควรให้ใครมาจับเนื้อต้องตัวโดยง่าย ควรร้องขอความช่วยเหลือ

6) เลือกคบเพื่อนที่มีความประพฤติดี
แนะนำแต่สิ่งที่ดีให้กับเรา



ควรเลือกคบเพื่อนที่ตั้งใจเรียน



ไม่ควรยุ่งเกี่ยวกับสุราและ
สารเสพติดทุกชนิด

7) ไม่ทดลองหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับ
สุราและสารเสพติดทุกชนิด ควรใช้เวลา
ว่างในการปฏิบัติกิจกรรมที่มีประโยชน์
เช่น ออกกำลังกาย หรืออ่านหนังสือ

8) ถ้าอยู่บ้านตามลำพังไม่ควรเปิด
ประตูให้ผู้อื่นเข้าบ้าน และต้องปิดประตู
ใส่กุญแจบ้านตลอดเวลา



ไม่ควรเปิดประตูให้คนที่ไม่รู้จัก
เข้าบ้านเมื่ออยู่ตามลำพัง



● ถ้าเราถูกคนอื่นล่วงละเมิดทางเพศหรือกระทำล่วงเกินในสิ่งที่เราไม่ชอบ และส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ เราควรบอกพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ไม่ควรเก็บเรื่องนี้ไว้คนเดียวเพราะท่านจะได้ช่วยแก้ไขปัญหามาให้เรา นอกจากนั้นเราไม่ควรไปล่วงละเมิดทางเพศผู้อื่นด้วย ทั้งนี้เราควรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้

● **สิทธิมนุษยชน** หมายถึง คัดค้านการละเมิดสิทธิมนุษยชน สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาคของบุคคลที่ได้รับการรับรองหรือคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หรือตามกฎหมายไทย หรือตามสนธิสัญญาที่ประเทศไทยมีพันธกรณีที่จะต้องปฏิบัติตาม โดยไม่คำนึงถึงฐานะ ตำแหน่งทางสังคม เชื้อชาติ ศาสนา เพศ อายุ และความเชื่อทางการเมือง

● **สิทธิทางเพศ** หมายถึง การที่บุคคลมีสิทธิที่จะตัดสินใจในเรื่องเพศของตน เป็นสิทธิที่ผู้อื่นต้องยอมรับและเคารพ โดยไม่กระทำหรือแสดงออกทางเพศที่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน

● **ความเท่าเทียมระหว่างเพศหรือความเสมอภาคทางเพศ** หมายถึง ความเท่าเทียมในสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพ และโอกาสทางการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ การเมืองสำหรับทุกคน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีความแตกต่างทางเพศอย่างไร ซึ่งความแตกต่างทางเพศต้องไม่เป็นเงื่อนไขในการกำหนดสิทธิและโอกาสของบุคคลในสังคม ตัวอย่างเช่น ผู้ชาย ผู้หญิง กะเทย ทอม มีความเท่าเทียมหรือความเสมอภาคทางเพศเท่ากัน

● **ความรุนแรง** หมายถึง การใช้วาจาเพื่อคุกคาม ต่อด้าน หรือใช้กำลังอาวุธ อำนาจ ประทุษร้ายตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ การบาดเจ็บ การเสียชีวิต การสูญเสียทรัพย์สิน หรือการจำกัดสิทธิที่บุคคลพึงมี

นอกจากนี้ความรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การล้อเลียนเพื่อน การกลั่นแกล้งหรือทำร้ายเพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ การเหยียดหยามและมีอคติทางเพศต่อบุคคลอื่นที่มีความชอบและการแสดงออกทางเพศ ซึ่งแตกต่างจากตน การทำร้ายกันระหว่างคู่รัก สามีและภรรยา



คำถามพัฒนาความคิด

หากนักเรียนเล่นอินเทอร์เน็ต แล้วได้พูดคุยกับคนแปลกหน้า จนกระทั่งวันหนึ่งบุคคลดังกล่าวชักชวนให้นักเรียนออกมาพบเจอกัน นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน หาข่าวเกี่ยวกับการถูกล่อลวงที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ มาเล่าสู่กันฟัง และช่วยกันคิดและจดบันทึกวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยง
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน แต่ละกลุ่มศึกษากรณีศึกษาที่กำหนดให้ และตอบคำถาม

กรณีศึกษา

หนิงเป็นเด็กซุกซน ชอบไปเที่ยวเล่นไกลจากบ้านโดยไม่บอกพ่อแม่ วันหนึ่งหนิงไปเล่นกับเพื่อนเพลินจนเป็นเวลามืดค่ำ มีผู้ใหญ่ชวนให้ขึ้นรถ เพื่อจะไปส่งที่บ้าน หนิงก็ไปกับเขาโดยไม่คิดถึงอันตรายที่จะตามมา

- 1) พฤติกรรมใดของหนิงที่ไม่ถูกต้อง
- 2) พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นส่งผลเสียต่อหนิงอย่างไร
- 3) นักเรียนจะแก้ไขปัญหานี้ให้กับหนิงอย่างไร



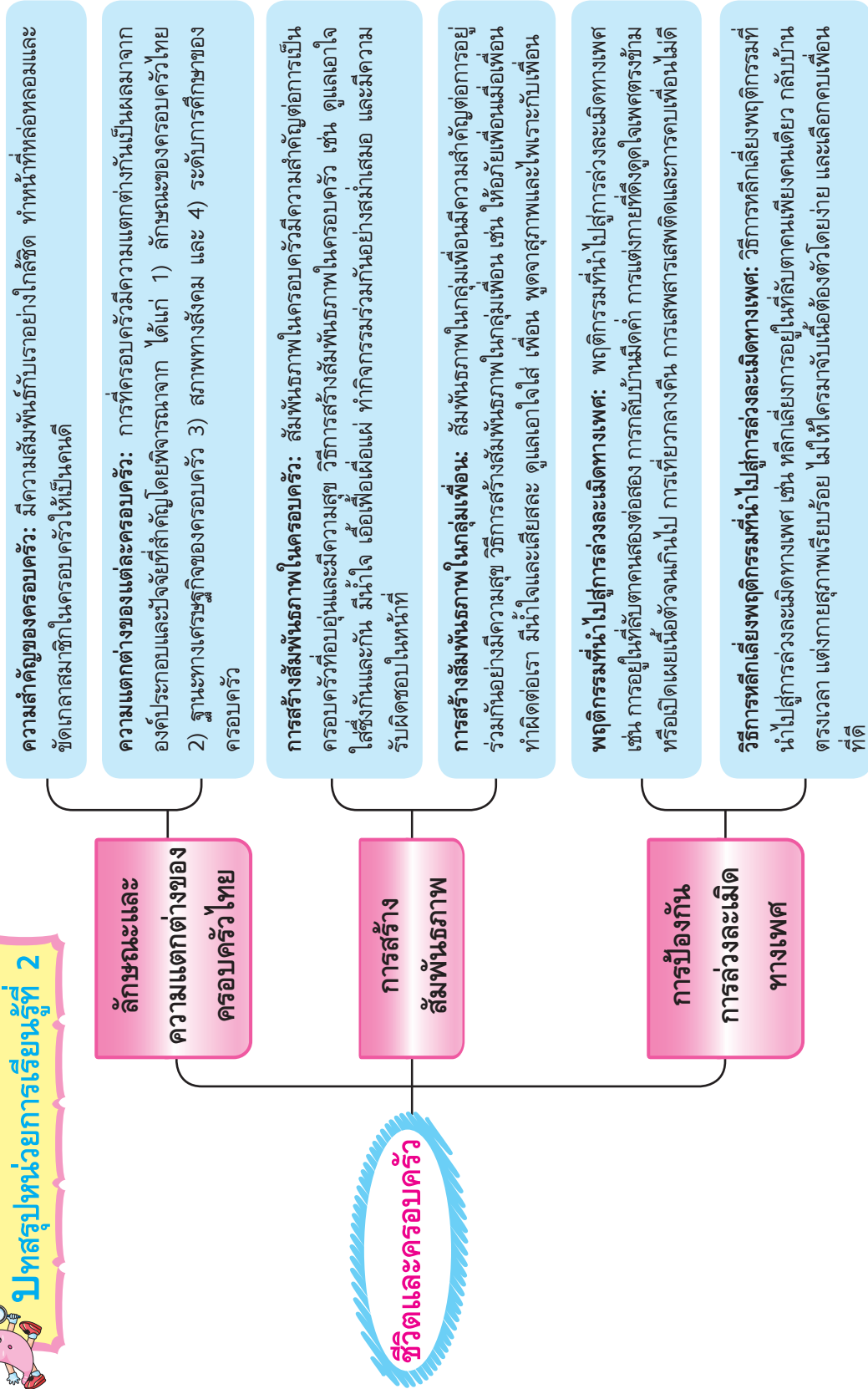
แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ได้จากการสอบถามครู ผู้ปกครอง หรือสื่อการเรียนรู้จากห้องสมุด และที่เว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น

<http://www.teenpath.net/column.asp?columncode=teenguide>



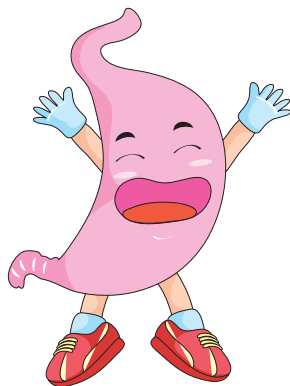
บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2





กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนพลัดกันเล่าเรื่อง ความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัวของตนเอง
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม บอกความแตกต่างของขนาดแต่ละครอบครัว โดยบันทึกลงในสมุด
3. นักเรียนและสมาชิกในครอบครัวร่วมกันวางแผนทำกิจกรรมในครอบครัวของตนเองเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวให้แน่นแฟ้น
4. นักเรียนจัดทำบัตรอวยพรขึ้นพิเศษให้กับเพื่อน ๆ ในกลุ่มของตนเองเพื่อสร้างความประทับใจ
5. นักเรียนร่วมพูดคุยกับเพื่อน ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมดังกล่าว





โครงการ



นักเรียนเลือกทำโครงการต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจทำโครงการอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงการที่กำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อ เหตุผลที่เลือกโครงการนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

1. โครงการการทดลองเรื่อง การปลูกต้นไม้ร่วมกันช่วยสร้างเสริมสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนให้ดีขึ้น

2. โครงการการจัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการล่องละเมิดทางเพศ

หมายเหตุ: โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากผู้สอน เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงการนั้น ๆ โดยผู้สอน/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อนประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



1. นักเรียนต้องยอมรับในความแตกต่างระหว่างครอบครัวตนเองกับครอบครัวอื่น ๆ และปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ หรือบุคคลอื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

2. นักเรียนนำแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนไปปฏิบัติกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนของตนเอง

3. นักเรียนป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการล่องละเมิดทางเพศโดยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมิดทางเพศ



คำถามประจำหน่วย

1. ครอบครัวมีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไร
2. มีสิ่งใดที่บอกถึงความแตกต่างของครอบครัวไทยได้บ้าง
3. จากความรู้ในเนื้อหา ครอบครัวของนักเรียนมีลักษณะอย่างไร
4. หากครอบครัวของนักเรียนมีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่าครอบครัวของเพื่อน จนทำให้รู้สึกไม่ดีต่อครอบครัว นักเรียนจะปรับความคิดของตนเองให้มีความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัวอย่างไร
5. การสร้างสัมพันธภาพมีความสำคัญกับการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนอย่างไร
6. นักเรียนจะมีวิธีการใดบ้างในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว
7. นักเรียนจะมีวิธีการใดบ้างในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนให้ยั่งยืน
8. นักเรียนเคยทราบข่าวการล่องละเมิดทางเพศหรือไม่ ถ้าเคย นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังกล่าว
9. หากในขณะที่เดินทางกลับบ้านมีคนแปลกหน้าชักชวนนักเรียนขึ้นรถเพื่อไปส่งบ้าน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อความปลอดภัย
10. นักเรียนจะป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการล่องละเมิดทางเพศได้อย่างไร

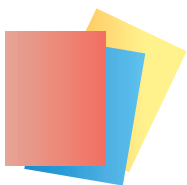


กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษา (STEM Education)

การสร้างชิ้นงาน: บัตรอวยพรปีใหม่

ในวันขึ้นปีใหม่ของทุก ๆ ปี นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จะต้องทำบัตรอวยพรปีใหม่ให้กับเพื่อน ๆ ของตนเอง เพื่อเป็นการส่งความสุขและสื่อความหมายถึงมิตรภาพ ความจริงใจ และความรู้สึกดีที่มีต่อกัน โดยบัตรอวยพรนี้ควรมีขนาด 6×8 นิ้ว นักเรียนจะทำบัตรอวยพรปีใหม่นี้ให้กับเพื่อนได้สำเร็จ สวยงาม และสร้างความประทับใจได้อย่างไร

อุปกรณ์



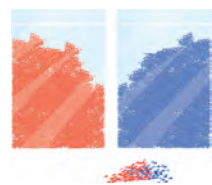
กระดาษสี



ปากกาเมจิก



สีไม้



กากเพชร



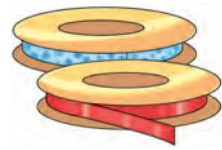
กาว



กรรไกร



ดอกไม้แห้ง



ริบบิ้น

ปัญหา บัตรอวยพรปีใหม่รูปแบบใดที่เหมาะสมกับการมอบให้เพื่อน และทำให้เกิดความประทับใจ เพื่อการสร้างเสริมสัมพันธภาพอันดีต่อกัน

เป้าหมาย/ความต้องการ บัตรอวยพรปีใหม่สำหรับมอบให้เพื่อน



แนวทางการแก้ไขปัญห

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ส่งตัวแทนไปเลือกอุปกรณ์หน้าห้องเรียน
2. ร่วมกันสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ หรือทางอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับบัตรอวยพรปีใหม่รูปแบบต่าง ๆ และวิธีการทำบัตรอวยพรดังกล่าว
3. นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาหาข้อสรุปร่วมกัน เพื่อเลือกรูปแบบบัตรอวยพรปีใหม่ที่ชอบ สามารถทำได้จริง และเหมาะสมสำหรับมอบให้เพื่อน
4. ร่วมกันออกแบบบัตรอวยพรปีใหม่โดยวาดภาพร่างผลการออกแบบผลงานและลงมือสร้างชิ้นงาน โดยบัตรอวยพรดังกล่าวจะมีขนาดโดยประมาณ 6×8 นิ้ว มีความเหมาะสมกับวัยของผู้รับ ซึ่งได้แก่ เพื่อน รวมถึงควรมีความสวยงาม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ข้อความที่ระบุในบัตรควรถูกต้องตามหลักภาษาและสุภาพ และเหมาะสมกับกาลเทศะ วัฒนธรรมประเพณีไทยด้วย
5. ร่วมกันวิเคราะห์ความรู้ที่เกี่ยวข้องตามแนวคิดสะเต็ม บันทึกลงในตาราง

ออกแบบผลงาน

วิเคราะห์ตามแนวคิดสะเต็ม (STEM)

ควรบันทึกการออกแบบ ลงในสมุด
--

S: วิทยาศาสตร์ ควรบันทึกการออกแบบลงในสมุด	T: เทคโนโลยี
E: วิศวกรรมศาสตร์	M: คณิตศาสตร์

6. ส่งตัวแทนนำเสนอผลการออกแบบบัตรอวยพรปีใหม่หน้าชั้นเรียน
7. แต่ละกลุ่มนำบัตรอวยพรปีใหม่ที่ทำเสร็จแล้วไปให้เพื่อน ๆ ของนักเรียน ช่วยกันแสดงความคิดเห็น จากนั้นแต่ละกลุ่มนำความคิดเห็นของเพื่อน ๆ มาปรับปรุงผลงานให้ดียิ่งขึ้น แล้วนำไปให้เพื่อนดูอีกครั้ง
8. ร่วมกันวิเคราะห์ว่า บัตรอวยพรปีใหม่ที่ทำเป็นไปตามรูปแบบที่ออกแบบไว้หรือไม่ รวมถึงแต่ละกลุ่มมีแนวทางในการพัฒนารูปแบบบัตรอวยพรในวันวาเลนไทน์ต่อไปอย่างไร

หมายเหตุ: นักเรียนสามารถใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในชั้นการออกแบบ



การพักผ่อน

การหยุดพักหรือทำกิจกรรมเบา ๆ ที่ตนชื่นชอบ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และความเหน็ดเหนื่อยจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ

การล่องละเมียดทางเพศ

การกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศที่ลามกอนาจาร หรือการแสดงออกทางเพศต่อผู้อื่น โดยบุคคลนั้นไม่ยินยอม เช่น ใช้คำพูดหรือสายตา เทะโลม กอด จูบ ลูบคลำ ช่มชู้ ใช้กำลังบังคับข่มขู่หรือล่อลวงให้มีเพศสัมพันธ์

การละเล่นพื้นเมือง

กิจกรรมการเล่นดั้งเดิมของคนไทยในแต่ละท้องถิ่นที่มีมาเป็นเวลานาน และเล่นติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างความผูกพัน ความเกี่ยวข้องหรือการกระทำร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน

กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลเลือกทำด้วยความสมัครใจ ทำในเวลาว่าง ที่สามารถให้ประสบการณ์ ความพึงพอใจ ความสนุกสนานมีประโยชน์ มีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของสังคม

ค

ครอบครัวขยาย

กลุ่มคนหลายคนที่เป็นญาติพี่น้อง ใช้ชีวิตร่วมกันและมีความสัมพันธ์กัน เป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และมีญาติ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา หลาน สมาชิกครอบครัวเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ ด้วยก็ได้



ครอบครัวเดี่ยว

กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ใช้ชีวิตร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย ผู้ชายกับผู้หญิงอยู่ด้วยกันเป็นสามีภรรยา หรือพ่อกับแม่และลูก รวมถึงครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ เช่น คู่ชีวิตชายกับชาย คู่ชีวิตหญิงกับหญิง คู่ชีวิตชายกับกะเทย ซึ่งอาจจะมีลูกติด หรือบุตรบุญธรรมอยู่ด้วยกันก็ได้

ธ

ธงโภชนาการ

สัญลักษณ์ภาพธงสามเหลี่ยมปลายแหลมที่แนะนำสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยส่วนของฐานใหญ่ด้านบนของธงเน้นให้กินในปริมาณมากและปลายธงด้านล่างแคบแนะนำให้กินในปริมาณน้อย ๆ

ส

สมรรถภาพทางกาย

ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจนเกินไป และสามารถกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

อ

อุบัติเหตุ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด ทำให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตและทรัพย์สิน

หน่วยการเรียนรู้ที่

2

ชีวิตและครอบครัว



ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ 2.1 ป. 4/1)
2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (พ 2.1 ป. 4/2)
3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ 2.1 ป. 4/3)



เชื่อมโยงกับสาระการเรียนรู้

1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

- 1.1 คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี
- 1.2 คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว



ชีวิตและครอบครัว

2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

- พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม



3. การปฏิเสธและการขอความช่วยเหลือเมื่อถูกกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

- 3.1 การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ
- 3.2 การขอความช่วยเหลือ

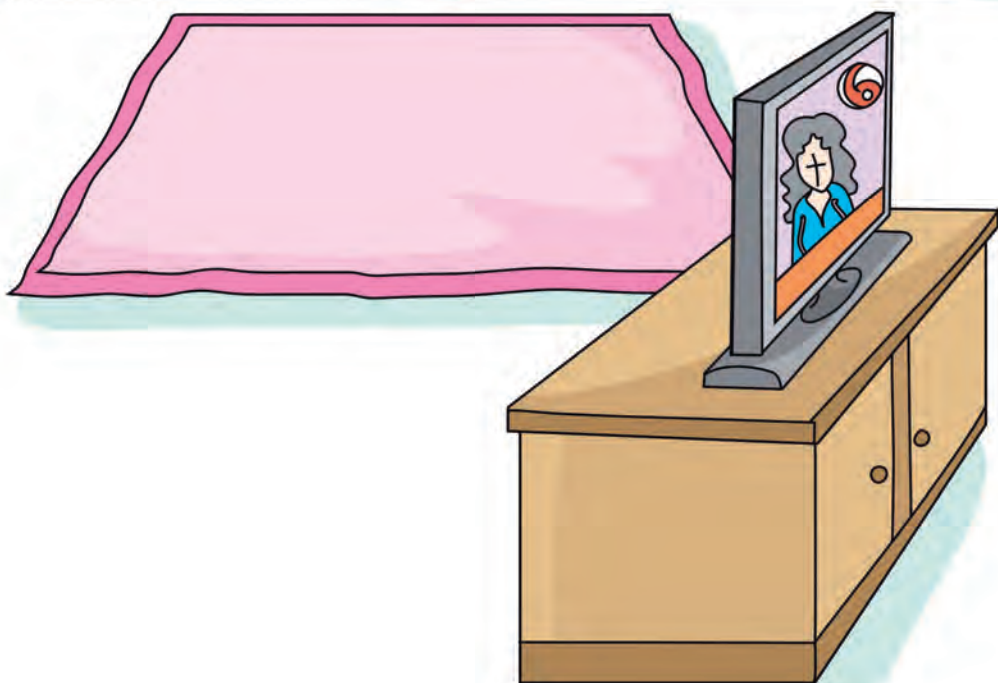


ประโยชน์จากการเรียนรู้

เข้าใจและสามารถเลือกคบเพื่อนที่ดี และเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว สามารถแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม รวมถึงปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศและสามารถขอความช่วยเหลือได้

ลองคิด ลองตอบ

ใครคือเพื่อนที่นักเรียนสนิทมากที่สุด เพราะเหตุใด?





การศึกษาถึงชีวิตและครอบครัวของตนเองเป็น
สิ่งสำคัญที่ทำให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่าง
มีความสุข โดยเฉพาะการรู้จักคุณลักษณะการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดี
ของครอบครัว การรู้จักแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และการรู้จักปฏิเสธ
การกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ



1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ชีวิตของเราจะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลต่าง ๆ โดยเฉพาะเพื่อนและบุคคลในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง หรือผู้ปกครอง เราจึงต้องเรียนรู้วิธีการปรับตัว เพื่อใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลดังกล่าวให้เกิดความราบรื่นและมีความสุข โดยต้องปฏิบัติตนให้เป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวตามคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

*** 1.1 คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี

นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้



1. มีความรักและความจริงใจต่อเพื่อน เช่น การไม่พูดโกหกการยอมรับร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อน

2. มีน้ำใจและรู้จักเสียสละ เช่น แบ่งปันขนมให้เพื่อน ช่วยสอนการบ้านเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่เข้าใจ เห็นเพื่อนถือของหนักก็เข้าไปช่วยเหลือ

3. คอยดูแลเอาใจใส่เพื่อน เช่น สังเกตว่าเพื่อนเสียใจหรือทุกข์ใจเรื่องใดก็คอยพูดปลอบใจให้เพื่อนคลายความทุกข์

4. พุดจาสุภาพและไพเราะกับเพื่อนเสมอ ไม่นินทาให้ร้ายเพื่อนของตน

5. ชวนเพื่อนให้ประพฤติและปฏิบัติในสิ่งที่ดีและไม่ผิดศีลธรรม เช่น ชวนเพื่อนทำความสะอาดห้องเรียนให้สะอาด ชวนเพื่อนไปออกกำลังกาย ชวนเพื่อนไปทำบุญตักบาตร ชวนเพื่อนให้รู้จักหลีกเลี่ยง **สารเสพติด**



เขียนลักษณะของเพื่อนที่น่าคบจากการที่ได้ศึกษาคุณลักษณะของเพื่อนที่ดี



*** 1.2 คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์ทางการแต่งงาน ทางสายเลือด ทางกรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม และพ่อแม่บุญธรรม หรือความสัมพันธ์แบบคู่ชีวิต

สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วย ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หรือพ่อ กับลูก แม่กับลูก ปู่ย่ากับหลาน ยายกับหลาน หรือผู้ปกครองกับเด็ก แต่บางครอบครัวอาจมี ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่ด้วย บางครอบครัวสมาชิกประกอบด้วย พ่อ ลูก และผู้ชายที่เป็นคู่ชีวิตของพ่อ หรือ แม่ ลูก และผู้หญิงที่เป็นคู่ชีวิตของแม่ เป็นต้น

คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. รู้จักและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง เช่น บทบาทในการเป็นลูก ก็ต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวหรือผู้ปกครอง ไม่แสดงอาการหรืออารมณ์ที่ก้าวร้าวเพราะเป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและดูไม่น่ารัก บทบาทของพี่ต้องช่วยพ่อแม่ดูแลน้อง เสียสละให้น้อง อภัยให้น้อง และบทบาทของน้องต้องเชื่อฟังพี่

2. มีความรักครอบครัว โดยที่สมาชิกภายในครอบครัวต้องมีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน เมื่อมีปัญหาภายในครอบครัวต้องค่อย ๆ พูดจากัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน เช่น ช่วยกันทำงานบ้าน ช่วยสอนการบ้านให้กัน

3. เอาใจใส่ดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน เช่น เมื่อเห็นคนในครอบครัว ไม่สบายควรเข้าไปดูแล จัดอาหารให้รับประทาน คอยเตือนเมื่อถึงเวลากินยา หรือทำงานบ้าน

4. พุดจาไพเราะต่อกัน เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว เช่น “ผมขออนุญาตไปเล่นที่สนามเด็กเล่นนะคะ” “ขอบคุณค่ะคุณแม่ ขนมนอร่อยมากค่ะ”





เขียนเรียงความเรื่อง ความประทับใจในครอบครัวของฉันลงในสมุดรายงาน

// นวัตกรรมด้านความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.dek-d.com โดยขอคำปรึกษาจากครูหรือผู้ปกครอง



2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

เพศ หมายถึง ลักษณะที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศใด ซึ่งกำหนดโดยลักษณะทางชีววิทยา เรียกว่า เพศโดยกำเนิด และลักษณะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ พฤติกรรม และสังคม เรียกว่า เพศวิถี

เพศโดยกำเนิด หมายถึง ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิด ที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย และบางคนอาจมีทั้ง 2 เพศในคนเดียวกัน ซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ

เพศวิถี เป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ พฤติกรรม และสังคม ด้านเพศของบุคคล เช่น ต้องการเป็นเพศใด ได้แก่ ชาย หญิง กะเทย ฯลฯ และแสดงออกต่อสาธารณะเกี่ยวกับเพศของตนเองอย่างไร เช่น ชายแสดงออกเป็นหญิงในที่สาธารณะอย่างเปิดเผย

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางเพศที่มีพื้นฐานมาจากความรู้ ทักษะคติ และประสบการณ์ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อาจตรงหรือไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดและบทบาทหญิงชายที่สังคมกำหนดก็ได้

*** พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

คนเราทุกคนควรปฏิบัติตนดังนี้

1. ให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยไม่ชมเชยรังแก ไม่ฉวยโอกาสจับเนื้อต้องตัวกันตามใจชอบ



2. ไม่พูดจาว່าร้าย นินทา หรือพูดลวนลาม ทำให้ผู้อื่นเสียหาย ควรพูดจาด้วยคำพูดที่สุภาพอ่อนโยน
3. ปฏิบัติตนเป็น**สุภาพชน** โดยมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น หรือผู้ที่เป็เด็กกว่าช่วยยกสิ่งของ ช่วยเก็บของที่ตก เสียสละที่นั่งให้
4. วางตัวให้เหมาะสมกับลักษณะของสุภาพชนไทย โดยมีกิริยามารยาทที่เรียบร้อย สำนวม เช่น แต่งกายสุภาพ พูดจานุ่มนวลอ่อนหวาน ลูก นัง เดินอย่างระมัดระวัง มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น
5. ไม่ให้ใครมาแตะเนื้อต้องตัวโดยไม่ยินยอม ไม่ใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นมากเกินไป และไม่ไปไหนกับคนอื่นตามลำพัง

ความชอบและการแสดงออกทางเพศของคน ซึ่งอาจจะแตกต่างกัน ทุกคนไม่จำเป็นต้องมีความชอบและการแสดงออกทางเพศที่ตรงกับเพศโดยกำเนิดหรือไม่ต้องตรงกับบทบาทความเป็นชายหรือความเป็นหญิงที่เคยเห็นโดยทั่วไป เช่น ผู้ชายบางคนแสดงออกถึงความเข้มแข็งอดทน ผู้หญิงบางคนแสดงออกถึงความอ่อนหวานนุ่มนวล แต่ก็มีผู้ชายบางคนแสดงออกถึงความอ่อนหวานนุ่มนวลเหมือนผู้หญิง ผู้ชายบางคนต้องการเป็นผู้หญิง และแสดงความเป็นผู้หญิงในที่สาธารณะอย่างเปิดเผย ผู้หญิงบางคนรักผู้หญิงด้วยกัน และผู้ชายบางคนก็รักผู้ชายด้วยกัน หรือบางคนชอบทั้งสองเพศ

ความภาคภูมิใจในเพศของตน หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อเพศของตน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีการแสดงออกทางเพศที่ตรงกับเพศโดยกำเนิดหรือไม่ก็ตาม มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในเพศของตน ซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศโดยกำเนิดหรือบทบาทความเป็นชาย ความเป็นหญิง แต่จะขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ รู้จักยกย่องให้เกียรติและไม่ดูถูก ดูหมิ่นในเพศของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในเพศของตนจะเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำการต่าง ๆ ได้สำเร็จทั้งด้านการเรียน การอยู่ร่วมกันในสังคม รวมถึงอาชีพของตนเองในอนาคต

ค่านิยมเรื่องเพศ คือ สิ่งที่บุคคลหรือสังคมยึดถือเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจและกำหนดพฤติกรรมทางเพศของเพศชาย เพศหญิง และผู้มีความหลากหลายทางเพศ ค่านิยมทางเพศของบุคคลเกิดจากการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองในครอบครัว การศึกษา ประสบการณ์ การสื่อสารและถ่ายทอดทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของกลุ่มคนหรือสังคม



ในสังคมมีค่านิยมในเรื่องเพศหลายประการที่ชักนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ดังนั้นจึงควรเลือกรับค่านิยมในเรื่องเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม และไม่ทำให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ค่านิยมการยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างผู้ที่มีความชอบและการแสดงออกทางเพศที่ต่างกัน ค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ ค่านิยมการรักเดียวใจเดียว



6 เรื่องน่ารู้

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีที่สุด คือ การได้มีส่วนร่วมและแบ่งปันในเรื่องต่าง ๆ เช่น แบ่งขนมให้เพื่อน หรือช่วยปลอบและให้กำลังใจเพื่อนที่มีความทุกข์ใจ



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันวางแผนสัมภาษณ์ครูหรือผู้ปกครอง เกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศ แล้วจัดทำเป็นรายงาน

11 แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.dmh.go.th หรือห้องสมุด โดยขอคำปรึกษาจากครูหรือผู้ปกครอง



3. การปฏิเสธและการขอความช่วยเหลือ เมื่อถูกกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันบางสถานการณ์อาจก่อให้เกิดอันตรายจากการถูกทำร้ายร่างกาย การล่วงละเมิดทางเพศ หรือเกิดความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ ขึ้น ดังนั้น นักเรียนต้องรู้จักการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่สมควรไม่เหมาะสม เพื่อป้องกันสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยขึ้น



*** 3.1 การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ

1. เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพัง

เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพัง ควรหาทางปฏิเสธและให้ยืนห่างจากรถ อย่าขึ้นรถเป็นอันขาด และอย่าหลงเชื่อในสิ่งที่เขาพูด

ตัวอย่างทักษะการปฏิเสธ

- “ขอบคุณค่ะ แต่หนูคงไปไม่ได้ พ่อสั่งให้หนูรอตรงนี่ค่ะ”
- “ไม่เป็นไรค่ะ ถึงบ้านแล้ว บ้านของหนูอยู่หลังนี้ค่ะ” และเดินออกจากสถานที่นั้นทันที



2. เมื่ออยู่บ้านตามลำพัง

เมื่อเราอยู่บ้านตามลำพัง โดยที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้านเลย หากมีคนมาเคาะประตูอย่าเปิดให้เป็นอันขาด เพราะเขาอาจใช้โอกาสที่เราเปิดประตูให้ฉลักประตูเข้ามาทำร้ายร่างกายของเรา หรือขโมยสิ่งของมีค่าภายในบ้านออกไปได้

ตัวอย่างทักษะการปฏิเสธ

- ไม่เปิดประตูลับเลย เงียบ ปฏิบัติเหมือนไม่มีคนอยู่บ้าน แล้วรีบโทรศัพท์บอกคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ปกครอง





เรื่อนำรู้

ในกรณีฉุกเฉินนอกจากหมายเลขโทรศัพท์ของผู้ปกครองแล้วควรเขียนหมายเลขฉุกเฉินอื่น ๆ เช่น สถานีตำรวจ ดับเพลิง โรงพยาบาล ฯลฯ ไว้ในที่ที่มองเห็นและหาได้ง่าย ๆ ด้วย

3. เมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน

เมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน เราไม่ควรรับ พูดปฏิเสธ และรีบหลบออกจากคนแปลกหน้าโดยทันที เพราะในอาหารหรือขนมที่เขามอบให้อาจมีสารเสพติดหรือยานอนหลับผสมอยู่ ซึ่งอาจทำให้เราเสพติดหรือถูกลักพาตัวไปเรียกค่าไถ่ได้

ตัวอย่างทักษะการปฏิเสธ

- “ขอบคุณค่ะ หนูเพิ่งรับประทานขนมเสร็จค่ะ ยังอิ่มอยู่เลยค่ะ”
- “ไม่เป็นไรค่ะ ฟอกำลังไปซื้อขนมมาให้” และรีบออกจากที่นั้นทันที



4. เมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง

เมื่อมีคนแปลกหน้าทำทางไม่น่าไว้วางใจชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับเขาตามลำพัง เราไม่ควรไปตามคำชักชวน และหาทางปฏิเสธหรือรีบเดินหนี



ตัวอย่างทักษะการปฏิเสธ

- “ไม่เป็นไรครับ ผมจะไปแค่ชั้น 2 เองครับ และอยากเดินออกกำลังกายด้วยครับ”
- “ขอบคุณครับ ผมต้องรอผู้ปกครองเพราะท่านกำลังมาครับ” และรีบออกจากที่นั่นทันที



เขียนวิธีการปฏิเสธ เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อตัวเราอย่างน้อย 3 วิธีการ ลงในสมุดบันทึก

5. เมื่อถูกชักชวนให้เข้าไปในบ้านหรือในห้องด้วยกันตามลำพัง

เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนให้เข้าไปในบ้านหรือในห้องด้วยกันตามลำพัง เราไม่ควรเข้าไปโดยที่ไม่มีพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเราเข้าไปด้วย ควรหาทางปฏิเสธและรีบเดินหนี

ตัวอย่างทักษะการปฏิเสธ

- “ขอโทษค่ะ หนูนัดเพื่อนทำการบ้านไว้ต้องรีบไปค่ะ”
- “ขอโทษค่ะ ผู้ปกครองยืนรออยู่ค่ะ”



6 เรื่องน่ารู้

วิธีการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายและพฤติกรรมที่เสี่ยงทางเพศ คือ ไม่ควรเดินไปไหนมาไหนเพียงคนเดียวในที่ลับตาคนหรือในเวลากลางคืน ไม่ควรไวใจหรือพูดคุยกับคนแปลกหน้า

6. เมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด

เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด เราไม่ควรลองเสพ และควรหาทางหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ

ตัวอย่างทักษะการปฏิเสธ

- “ไม่หรอกครับ เราต้องรีบทำการบ้านเดี๋ยวพรุ่งนี้ไม่มีส่งคุณครู”
- “ไม่หรอกค่ะ คุณพ่อคุณแม่บอกว่าเป็นสิ่งไม่ดี ถ้าเสพแล้วจะทำให้

ท่านเสียใจ”



มากันที
ทีอะไร จะในทางลอง

ไม่หรอกครับ
สารเสพติดมันสิ่งไม่ดี
เราไม่ควรลอง





*** 3.2 การขอความช่วยเหลือ

ถ้ามีการล่วงละเมิดทางเพศเกิดขึ้นกับตัวเรา ควรรีบออกมาจากสถานการณ์โดยทันที แล้วรีบบอกพ่อ แม่ ผู้ปกครองให้รับทราบ ไม่ควรนิ่งเฉยหรือเก็บเรื่องไว้โดยไม่มีใครรับทราบ เพราะการล่วงละเมิดทางเพศ เป็นการละเมิดสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของเรา ซึ่งใครจะมากระทำต่อตัวเราไม่ได้

แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อได้รับการล่วงละเมิดทางเพศ

นักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือเมื่อมีการล่วงละเมิดทางเพศเกิดขึ้นจากหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ ดังนี้

1. สถานีตำรวจ โทรสายด่วน 191
2. ศูนย์ช่วยเหลือสังคม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โทรสายด่วน 1300 หรือแจ้งที่สำนักงานพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ทุกจังหวัด
3. มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร 02 513 2780, 02 513 1001
4. บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี โทร 02 929 2222
5. มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก โทร 02 412 1196



1. สังเกตสถานการณ์ประจำวันของนักเรียนว่าพบการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศที่ใดบ้าง จดบันทึกสิ่งที่สังเกต แล้วเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธสารเสพติด



นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ เพิ่มเติมได้จากการค้นคว้าในห้องสมุด หรือสอบถามครูหรือผู้ปกครอง



บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การเป็นเพื่อนและ
สมาชิกที่ดีของ
ครอบครัว

ชีวิตและ ครอบครัว

พฤติกรรมทาง
เพศที่เหมาะสม

การปฏิเสธ
และการขอความช่วยเหลือเมื่อถูก
กระทำที่เป็น
อันตรายและ
ไม่เหมาะสม
ในเรื่องเพศ

คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี: มีความรักและความจริงใจต่อเพื่อนมีน้ำใจและรู้จักเสียสละคอยดูแลเอาใจใส่เพื่อคนหูจ聋ภาพเพราะกับเพื่อนเสมอไม่นินทาให้ร้ายเพื่อนและชวนเพื่อนให้ประพฤติและปฏิบัติในสิ่งที่ดีและไม่ผิดศีลธรรม

คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว: รู้จักและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองมีความรักครอบครัวเอาใจใส่ดูแลสุขภาพซึ่งกันและกันและพูดจาไพเราะต่อกัน

เพศ: ลักษณะที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศใด ซึ่งกำหนดโดยลักษณะทางชีววิทยา เรียกว่า เพศโดยกำเนิด และลักษณะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ พฤติกรรมและสังคม เรียกว่า เพศวิถี

เพศโดยกำเนิด: ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิด ที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย และบางคนอาจมีทั้ง 2 เพศในคนเดียวกัน ซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ

เพศวิถี: เป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ พฤติกรรม และสังคม ด้านเพศของบุคคล เช่น ชายแสดงออกเป็นหญิงในที่สาธารณะอย่างเปิดเผย กะเทย ฯลฯ และแสดงออกต่อสาธารณะเกี่ยวกับเพศของตนเองอย่างไร เช่น ชายแสดงออกเป็นหญิงในที่สาธารณะอย่างเปิดเผย พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม: ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่พูดจาร้ายนินทาหรือพูดวลลามทำให้ผู้อื่นเสียหาย ปฏิบัติตนเป็นสุภาพชน วางตัวให้เหมาะสมกับลักษณะของสุภาพชนไทย และไม่ให้เกิดความเดือดร้อนด้วยโดยไม่ยินยอม

การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ: เมื่อมีคนที่ไม่รู้จักชวนขึ้นรถ ให้ปฏิเสธและยืนห่างจากรถ เมื่ออยู่บนตามลำพัง ไม่ควรเปิดประตูหากมีคนมาเคาะประตู เมื่อคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนม ไม่ควรรับ ปฏิเสธ และรีบพลบออกจากคนแปลกหน้าโดยทันที เมื่อมีคนแปลกหน้าทำทางไม่น่าไว้วางใจชักชวนขึ้นหรือลลิตกับเขาเพียงลำพัง ไม่ควรไป หากปฏิเสธและเดินหนี เมื่อถูกชักชวนให้เข้าไปในบ้านหรือในที่อับทึบตามลำพัง ไม่ควรเข้าไปโดยไม่มีพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ผู้ปกครอง หากปฏิเสธและรีบเดินหนี เมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด ไม่ควรลองเสพและหาทางหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ

การขอความช่วยเหลือ: ถ้ามีการล่อลวงละเมิดทางเพศเกิดขึ้นกับตัวเรา ควรรีบออกมาจากสถานการณ์โดยทันที แล้วรีบบอกพ่อแม่ ผู้ปกครองให้รับทราบ และขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เช่น สถานีตำรวจ โทรสายด่วน 191 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม โทรสายด่วน 1300



กิจกรรมเสนอแนะ

1. บันทึกการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวตนเองลงในสมุดบันทึกเป็นเวลา 1 สัปดาห์
2. แต่ละกลุ่มเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน แล้วส่งตัวแทนนำเสนอแผนที่ความคิดหน้าชั้นเรียนและอภิปรายร่วมกัน
3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันวางแผนจำลองสถานการณ์เกี่ยวกับการปฏิเสธใน 6 สถานการณ์ ตามที่ระบุไว้ในหนังสือและผลัดกันพูดข้อความปฏิเสธดังกล่าว

โครงงาน



นักเรียนเลือกทำโครงงานต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงงานอื่นตามความสนใจ ตามรูปแบบโครงงานที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงงานนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

1. โครงงานการสำรวจเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในสถานศึกษา
2. โครงงานการรณรงค์เรื่อง ทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ
3. โครงงานการสำรวจเรื่อง ลักษณะเพื่อนที่ดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในสถานศึกษา

หมายเหตุ: โครงงานที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากผู้สอน เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงงานนั้น ๆ โดยผู้สอน/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อน ประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนสำรวจมารยาทและการวางตัวของนักเรียนต่อเพื่อน ๆ ว่ามีพฤติกรรมใดดีและไม่ดีบ้าง เขียนแสดงความรู้สึกถึงพฤติกรรมดังกล่าวและวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียน



คำถามประจำหน่วย

1. คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร
2. เพื่อนที่นักเรียนชอบและต้องการคบหาด้วยมีลักษณะอย่างไร
3. คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวเป็นอย่างไร
4. การปฏิบัติตนเช่นไรในครอบครัว ที่นักเรียนคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวเสียใจและเป็นทุกข์
5. นักเรียนคิดว่าตนเองควรปฏิบัติตามคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนหรือสมาชิกที่ดีของครอบครัวหรือไม่ เพราะเหตุใด
6. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมเป็นอย่างไร
7. ยกตัวอย่างของการปฏิบัติตนตามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ควร有什么ลักษณะอย่างไร
8. เมื่อมีคนไม่รู้จักชนขึ้นรถ นอกจากเดินออกห่างแล้วควรพูดยังไร
9. เมื่ออยู่บ้านตามลำพังแล้วมีคนไม่รู้จักมาเคาะประตู นอกจากไม่เปิดประตูแล้วควรปฏิบัติตนอย่างไร
10. เมื่อมีคนไม่รู้จักชักชวนให้ขึ้นลิฟต์ นอกจากปฏิเสธแล้วควรพูดยังไร



ส

สารเคมี

สารที่ได้จากกระบวนการปฏิกิริยาเคมีในสภาพของสารที่มีสภาพเป็นกรดหรือด่าง ซึ่งสารบางชนิดสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนเราได้

สารเสพติด

ยา หรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใด ๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใด ๆ ก็ตาม จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมและตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

สิ่งแวดล้อม

ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเราทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต มีอิทธิพลเกี่ยวโยงถึงกัน ผลกระทบจากปัจจัยหนึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างหรือทำลายอีกส่วนหนึ่ง อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

สุขภาพชน

ผู้ที่แต่งกายเรียบร้อย มีกิริยามารยาทอ่อนโยน พุดจาเรียบร้อย รู้จักกาลเทศะ

สุรา

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มแล้วทำให้มึนเมา จะมีฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จนกระทั่งหมดสติในที่สุด

หน่วยการเรียนรู้ที่

2

ชีวิตและครอบครัว



ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม (พ 2.1 ป. 5/1)
2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (พ 2.1 ป. 5/2)
3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน (พ 2.1 ป. 5/3)



เชื่อมโยงกับสาระการเรียนรู้

1. พัฒนาการทางเพศ

- พัฒนาการทางเพศและการปฏิบัติตนที่เหมาะสม



ชีวิตและครอบครัว

2. ครอบครัวอบอุ่น

- 2.1 ลักษณะครอบครัวไทย
- 2.2 ครอบครัวอบอุ่น



3. การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

- 3.1 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง
- 3.2 พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ขอโทษครับ
ผมไม่ได้ตั้งใจ

ไม่เป็นไรครับ
ผมยกโทษให้



ประโยชน์จากการเรียน

เข้าใจพัฒนาการทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสมตามเพศของตน ปฏิบัติตนเพื่อให้ครอบครัวอบอุ่น และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

ลองคิด ลองตอบ

นักเรียนคิดว่าครอบครัวอบอุ่นมีลักษณะอย่างไร



หนูนี่...มาฝึกหัดมาสัก
กับแม่และคุณยายไหมจ๊ะ

ค่ะ...คุณแม่
หนูนี่อยากฝึกอยู่พอดี



พ่อครับ เลขข้อนี้
ทำอย่างไรครับ

พ่อคิดว่าลูกสองคน
ตัวตัวเองก่อน แล้วพ่อจะบอก
ให้ว่าถูกหรือไม่



การศึกษาและความเข้าใจถึงวิธีการที่จะทำให้**ครอบครัวอบอุ่น**
การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับ**พัฒนาการทางเพศ**และการแก้ไขปัญหา
ความขัดแย้งจะช่วยให้เราสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม
ได้อย่างราบรื่น



1. พัฒนาการทางเพศ



คำถามนำเข้าสู่บทเรียน

เมื่อเราเริ่มโตเป็นวัยรุ่น ร่างกายของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

เมื่อเด็กชายอายุประมาณ 11–12 ปี เด็กหญิงอายุประมาณ 10–11 ปี จะเป็นช่วงที่เข้าสู่วัยเด็กตอนปลายหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวัยรุ่น โดยในช่วงนี้จะมีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งในด้านส่วนสูงและน้ำหนัก เพราะต่อมไร้ท่อภายในร่างกายจะผลิต **ฮอร์โมน (hormone)** ที่เป็นตัวเร่งการเจริญเติบโต ส่งผลให้เด็กในวัยนี้มีส่วนสูงเพิ่มขึ้นจากเดิมหลายเซนติเมตร ซึ่งเป็นเรื่องปกติของเด็กชายและเด็กหญิงที่กำลังจะย่างเข้าสู่วัยรุ่น นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยนี้จึงควรเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ ในวัยที่กำลังย่างก้าวเข้าสู่วัยรุ่นต่อไป

*** พัฒนาการทางเพศและการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

พัฒนาการทางเพศ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในส่วนที่เกี่ยวกับแรงผลักดันทางเพศ บทบาททางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา

วัยรุ่น คือ วัยที่ย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว เป็นวัยที่มีพัฒนาการระหว่างอายุ 10–20 ปี และเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตามรายละเอียดดังนี้



ภาพเปรียบเทียบลักษณะของวัยเด็กชาย-หญิงกับวัยรุ่นชาย-หญิง



1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและโครงสร้างของร่างกายจากสัดส่วนของร่างกายเด็กมาเป็นสัดส่วนของร่างกายผู้ใหญ่ นอกจากนั้นยังมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญต่าง ๆ ดังนี้

ในเด็กชายจะเริ่มเกิดอาการ**ผื่นเป็ยัก** คือ การหลังอสุจิออกจากอวัยวะเพศในขณะหลับ มีขนขึ้นในที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณรักแร้ อวัยวะเพศ มีหนวดเครา และขนหน้าแข้ง มีเสียงที่เปลี่ยนไป เสียงจะแตกพราและต่ำขึ้น เห็นลูกกระเดือกชัดเจนขึ้น

ในเด็กหญิงจะเริ่มมี**ประจำเดือน** คือ มีเลือดออกมาจากอวัยวะเพศเดือนละครั้ง สะโปกผาย และหน้าอกจะขยายใหญ่ขึ้น และเริ่มมีสิวเกิดขึ้นบริเวณใบหน้าหรือลำตัว



วัยรุ่นชายเริ่มมีสิวนหนวดและเครา



วัยรุ่นหญิงสะโปกจะผายและหน้าอกเริ่มขยาย



6 เรื่องน่ารู้

การเริ่มมีประจำเดือนในครั้งแรกของเด็กหญิงแต่ละคน จะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เนื่องจากระดับฮอร์โมนในร่างกายของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นมักมีความเชื่อมั่นในตนเองและอาจมีความเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ นอกจากนั้นยังมียารมณ์สนุกสนาน มีความรัก ความอิจฉาริษยาความอยากรู้ อยากเห็น ถ้าวัยรุ่นไม่ปรับตัวให้เหมาะสมก็เกิดสภาวะทางอารมณื เช่น ซึมเศร้ำ วิตกกังวล ฉุนเฉียว โม่โง่่าย คิตเพื้อผืน



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณืหลำกหลำยและแปรเปลี่ยนได้ง่ำย



วัยรุ่นมักจะทำตามกฎเกณฑ์
ของเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

สังคมของวัยรุ่นจะใช้เวลาอยู่กับเพื่อน เป็นส่วนใหญ่ เพื่อนมีบทบาทสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก โดยวัยรุ่นมักจะทำตามกฎเกณฑ์ของเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน เช่น แต่งตัวคล้าย ๆ กัน มีภาษาเฉพาะกลุ่ม นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่เริ่มสนใจในเพื่อนต่างเพศ และคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น

การปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่อเกิดพัฒนาการทางเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเราสามารถปฏิบัติตนให้เหมาะสมได้ ดังนี้

1. เมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู
2. อย่าวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพราะเป็นธรรมชาติของวัยนี้ที่ทุกคนก็เป็นกัน
3. ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ ถ้ารู้สึกหงุดหงิด เกิดความคับข้องใจ ควรปรึกษาผู้ใหญ่ หรือผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการฟังเพลง เล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างสรรค์

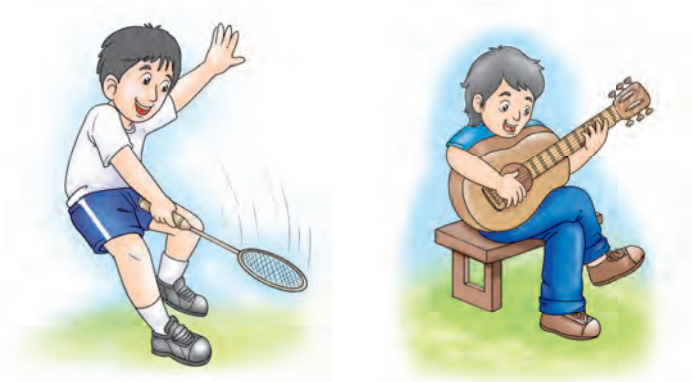


เรื่องน่ารู้

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางเพศ ที่มีพื้นฐานมาจากความรู้ ทัศนคติ และประสบการณ์ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อาจตรงหรือไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด และบทบาทหญิงชายที่สังคมกำหนดก็ได้

ความหลากหลายทางเพศ หมายถึง ความมีตัวตน ความชอบ และการแสดงออกทางเพศ ของบุคคล ซึ่งไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น เพศหญิงที่ชอบเพศหญิงด้วยกัน (เลสเบี้ยน) เพศชายที่ชอบเพศชายด้วยกัน (เกย์) คนที่ชอบทั้งผู้ชายและผู้หญิง (ไบเซ็กชวล) เพศหญิงที่มีจิตใจเป็นผู้ชาย (ผู้ชายข้ามเพศ) และเพศชายที่มีจิตใจเป็นผู้หญิง (ผู้หญิงข้ามเพศ หรือ กะเทย)

ความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ หมายถึง การกระทำ การพูด หรือการแสดงออกอย่างรุนแรง หรือการเลือกปฏิบัติต่อผู้อื่น เนื่องจากผู้ที่กระทำมีความรังเกียจ เหยียดหยามผู้ถูกกระทำ ด้วยสาเหตุจากความชอบหรือแสดงออกทางเพศ หรือบุคคลนั้นมีเพศวิถีแตกต่างจากตน เช่น มีความชอบเพศเดียวกัน และมีการแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น ผู้ชายรั่ม ทำร้ายกะเทย ผู้หญิงใช้วาจาต่อทอ ดุหมิ่น ผู้หญิงที่มีลักษณะเป็นชาย หรือทอม การไม่รับกะเทย เข้าทำงาน



การปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมช่วยให้วัยรุ่นผ่อนคลายอารมณ์ได้

4. กรณีมีประจำเดือน วัยรุ่นหญิงควรปฏิบัติตน ดังนี้

- 1) ควรศึกษาวิธีใช้ผ้าอนามัยกับแม่หรือคุณครู และเตรียมผ้าอนามัยสำรองติดกระเป๋าไว้ให้พร้อม
- 2) ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ เพื่อป้องกันความอับชื้น
- 3) เมื่อเปลี่ยนผ้าอนามัยที่ใช้แล้วควรห่อด้วยกระดาษให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีดิดิด ไม่ควรทิ้งผ้าอนามัยลงในโถส้วมหรือชักโครกเพราะจะทำให้ท่ออุดตัน
- 4) ไม่ควรใช้สระวายน้ำสธารณะหรือในแม่น้ำลำคลองในขณะที่มีประจำเดือน เพราะอาจทำให้ติดเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในน้ำได้ง่าย หรือน้ำในสระวายน้ำจะสกปรกจากเลือดที่ไหลปนลงไปได้
- 5) ควรหมั่นอาบน้ำชำระร่างกายและอวัยวะเพศเฉพาะภายนอกให้สะอาด ไม่ควรสวนล้างภายในอวัยวะเพศ
- 6) หากมีอาการปวดท้องบริเวณท้องน้อยมาก ให้วางกระเป๋าน้ำร้อนบริเวณดังกล่าวหรือกินยาแก้ปวด

5. กรณีฝันเปียก วัยรุ่นชายควรปฏิบัติตน ดังนี้

- 1) ไม่ต้องกังวลหรือตกใจ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเพศชายเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่ม
- 2) ควรเปลี่ยนกางเกงในที่สวมใส่และผ้าปูที่นอนที่เปื้อนน้ำอสุจิโดยการนำไปซักให้สะอาดและผึ่งแดด
- 3) อาบน้ำชำระร่างกายด้วยสบู่และน้ำสะอาด และเน้นการทำความสะอาดบริเวณหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศ โดยรูดหนังหุ้มปลายขึ้นแล้วล้างทำความสะอาดให้หมดคราบ

การเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยรุ่นมีความสำคัญต่อนักเรียน โดยเฉพาะการเรียนรู้ถึงวิธีการปรับตัวทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะช่วยให้นักเรียนเป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพดี มีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการได้เหมาะสมกับวัย



คำถามพัฒนาความคิด

นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรถ้าพบว่าตนเองมีประจำเดือน หรือฝันเปียก เป็นครั้งแรก



1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศของวัยเด็กตอนปลาย พร้อมกับวิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสม แล้วสรุปลงในสมุดรายงาน
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันระดมสมองวางแผนกำหนดคำถามที่จะสัมภาษณ์ผู้ที่ผ่านช่วงเวลาของวัยรุ่นแล้ว เช่น พ่อแม่ หรือรุ่นพี่ (เรื่องที่สัมภาษณ์จะต้องเกี่ยวกับวัยรุ่น) แล้วบันทึกผลการสัมภาษณ์ลงในแบบบันทึกผล

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง พัฒนาการทางเพศ เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.thaihealth.or.th/node/5756 หรือ www.teenpath.net/teenpath/manual/manual02-01-01.doc โดยขอคำปรึกษาจากครู ผู้ปกครอง หรือพยาบาลประจำโรงเรียน



2. ครอบครัวย้อน

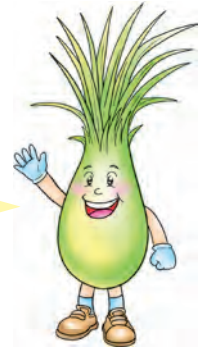


คำถามนำเข้าสู่บทเรียน

นักเรียนคิดว่า ครอบครัวที่อบอุ่นควรมีลักษณะอย่างไร

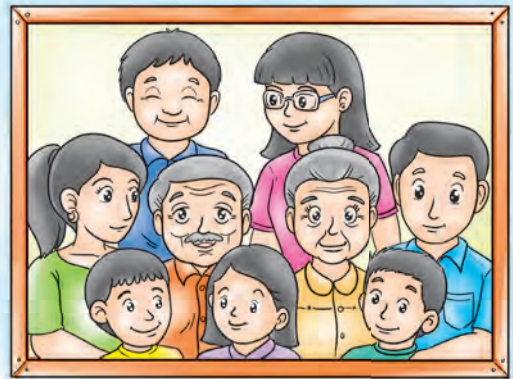


ครอบครัว หมายถึง คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
ที่มีความสัมพันธ์กันทางการแต่งงาน ทางสายเลือด
ทางการรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม และพ่อแม่บุญธรรม
หรือความสัมพันธ์แบบคู่ชีวิต



*** 2.1 ลักษณะครอบครัวไทย

ครอบครัวไทยจำนวนมากมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งเป็นครอบครัวใหญ่ มีทั้งพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติพี่น้องอื่น ๆ อาศัยอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่จะพบในชนบท แต่ในปัจจุบันจะพบครอบครัวที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว หรือครอบครัวขนาดเล็กเพิ่มมากขึ้น คือ สมาชิกในครอบครัวมีเฉพาะพ่อ แม่ หรือเฉพาะพ่อ หรือแม่ ลูก อาศัยอยู่ร่วมกันโดยแยกออกมาจากญาติพี่น้อง ส่วนใหญ่ครอบครัวเดี่ยวจะพบได้มากในสังคมเมืองนอกจากนี้ ยังมีครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว คือ ลูกอยู่กับแม่ หรืออยู่กับพ่อเพียงฝ่ายเดียว รวมทั้งลูกอยู่กับพ่อและคู่ชีวิตของพ่อ หรือลูกอยู่กับแม่และคู่ชีวิตของแม่ หรือครอบครัวที่มีผู้ปกครองและเด็ก แม้ว่าครอบครัวไทยจะมีลักษณะใด ๆ ก็ตามทุกครอบครัวย่อมมีความอบอุ่น ถ้าสมาชิกในครอบครัวให้ความรักและความเอาใจใส่ซึ่งกันและกันเสมอ ๆ



ลักษณะของครอบครัวไทยในสังคมชนบท
เป็นลักษณะของครอบครัวขยาย

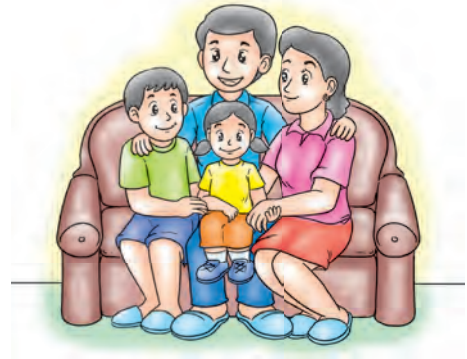


1. วาดภาพลักษณะของครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวขยาย พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม
2. วาดภาพพร้อมระบายสีหัวข้อเรื่อง ครอบครัวของฉัน และเขียนคำบรรยายใต้ภาพ

*** 2.2 ครอบครัวอบอุ่น

สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความสำคัญที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข เพราะการอยู่ร่วมกันย่อมมีการประพฤติปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น พุดคุยกัน ช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกัน ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. มีความรักและความห่วงใยซึ่งกันและกัน เช่น ดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน รับฟังปัญหา เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหา และช่วยแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น



2. พุดจาสุภาพต่อกัน มีความอ่อนน้อม มีน้ำใจไมตรี ไม่นินทา และไม่ทะเลาะกัน



3. ให้ความเคารพ และเชื่อฟังผู้ใหญ่ในครอบครัว โดยวัฒนธรรมไทยได้ให้ความสำคัญต่อผู้อาวุโส ซึ่งผู้ที่มีอายุน้อยกว่า จะต้องให้ความเคารพ เช่น รับฟังคำตักเตือนของผู้ใหญ่พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติ หากเราไม่เห็นด้วย ต้องแสดงออกและพุดจาด้วยความสุภาพพร้อมด้วยเหตุผล

4. มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ หรือแสดงความคิดเห็นภายในครอบครัวและต้องยอมรับความคิดเห็นส่วนมากของคนในครอบครัว เช่น แสดงความคิดเห็นในเรื่องการเลือกสถานที่ไปพักผ่อนในวันหยุด

5. ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม เช่น พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีหน้าที่อบรมสั่งสอนลูกและทำงานหาเงินเพื่อใช้จ่ายภายในบ้าน ส่วนลูก ๆ มีหน้าที่ตั้งใจเรียนหนังสือและช่วยเหลืองานในบ้าน



6. มีความอดทนและให้รู้จักภัยผู้อื่น เช่น น้องหรือพี่อาจกระทำบางสิ่งที่เราไม่ชอบเราก็ควรให้อภัยและไม่ถือโทษโกรธเคืองเขา

7. เพื่อให้ดำรงไว้ซึ่งครอบครัวอบอุ่น ครอบครัวขนาดเล็ก และครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเครือญาติ ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย โดยหมั่นไปเยี่ยมเยียน หรือทำกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์ร่วมกันเสมอ ๆ



6 เรื่องน่ารู้

การดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม นอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยตรงแล้ว ยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้ครอบครัวแตกร้าง และทำให้บรรยากาศภายในครอบครัวขาดความอบอุ่น



คำถามพัฒนาความคิด

ในฐานะที่นักเรียนเป็นสมาชิกของครอบครัว นักเรียนจะสร้างบรรยากาศในครอบครัวของตนเองให้อบอุ่นได้อย่างไร



1. เขียนอธิบายวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้ครอบครัวอบอุ่นในสมุดรายงาน
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของครอบครัวไทยที่ขาดความอบอุ่น โดยใช้แผนที่ความคิด

//ในสิ่งที่คุณค้นพบ

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.familynetwork.or.th โดยขอคำปรึกษาจากครูและผู้ปกครอง



3. การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง



คำถามนำเข้าสู่บทเรียน

นักเรียนเคยขัดแย้งหรือทะเลาะกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนหรือไม่ แล้วนักเรียนแก้ไขปัญหาได้อย่างไร

ความขัดแย้ง คือ ความไม่ลงรอยกันทางความคิด จนก่อให้เกิดการโต้เถียง หรือทะเลาะเบาะแว้งระหว่างบุคคลได้ซึ่งเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันที่ต้องติดต่อสื่อสารกับคนรอบข้างมากมายทั้งสมาชิกภายในครอบครัว เพื่อน และคนภายในชุมชน ซึ่งบางครั้งอาจมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกันขึ้นได้

*** 3.1 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งมีดังนี้

1. ค่านิยมหรือความเชื่อของแต่ละบุคคล คนทุกคนไม่จำเป็นต้องมีค่านิยมหรือความเชื่อที่เหมือนกันเสมอไป ขึ้นอยู่กับมุมมองหรือความคิดของแต่ละบุคคลซึ่งมีสิทธิและเสรีภาพที่จะเลือกเชื่อสิ่งนั้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งของบุคคลขึ้นได้



2. ความไม่เข้าใจระหว่างกัน ซึ่งอาจสืบเนื่องมาจากการสื่อสารโดยใช้คำพูดไม่เหมาะสมหรือการฟังเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกันมาจากบุคคลอื่นล้วนแต่เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งทั้งสิ้น

3. การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยึดมั่นถือมั่นว่าคนอื่นจะต้องรับฟังและคล้อยตามคำพูดของตนเอง โดยลืมคิดถึงจิตใจของคนอื่นว่ามีความต้องการเช่นไรเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล

4. ความอิจฉาริษยา ไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมี กลัวคนอื่นจะประสบความสำเร็จมากกว่าตนเอง ไม่มีความรักและความจริงใจให้กับคนอื่น

5. การขาดศีลธรรมและคุณธรรมประจำใจ ซึ่งจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้รู้จักมีความยับยั้งชั่งใจ รู้จักผิดชอบชั่วดี



เรื่องน่ารู้

ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ระหว่างบุคคลเป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้แต่เราสามารถปรับตัวเพื่อยอมรับกันและกันได้

*** 3.2 พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญห ความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

การที่เราจะสามารถแก้ไขปัญหความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้นั้นต้องมีพฤติกรรมดังนี้

1. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น คิดเสมอว่าการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี และเพิ่มเติมแนวความคิดใหม่ ๆ มากขึ้น





2. การคิดในแง่บวก เหตุการณ์ความขัดแย้งส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากความไม่เข้าใจกันในเรื่องต่าง ๆ เราสามารถลดความขัดแย้งด้วยรอยยิ้มและการคิดในแง่บวก

การคิดในแง่บวก เป็นการมองโลกในแง่ดีมีความสุข ไม่วิตกกังวล ไม่หนีปัญหา มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายความสามารถในการแก้ไขปัญหามาให้ผ่านพ้นไป การมองโลกในแง่ดีมักเป็นแรงเสริมสนับสนุนให้เกิดการยอมรับตัวเราจากคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น

3. สื่อสารทางบวกทั้งวาจาและการแสดงออกทางกาย สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1) พูดจาด้วยคำพูดที่สุภาพ อ่อนโยนน่าฟัง ไม่ตะโกน ไม่เอะอะโวยวาย หรือไม่พูดจาขู่ตะคอก เพราะจะทำให้ผู้ฟังไม่พอใจ จนเกิดการทะเลาะเบาะแว้งขึ้นได้

2) พูดแต่เรื่องที่ดี รู้จักยกย่องชื่นชมการกระทำดีของคนอื่น เพราะการปฏิบัติดังกล่าวจะนำมาซึ่งความสุขทั้งผู้พูดและผู้ฟัง อีกทั้งช่วยลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อีกด้วย



3) ไม่พูดจากระทบกระทั่งเย็บ เปรียบเปรย สร้างความไม่พอใจให้กับผู้อื่น เพราะอาจเป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมรุนแรงต่อกันได้

4) เป็นผู้ฟังที่ดี โดยตั้งใจฟัง และสรุปใจความสำคัญที่ผู้อื่นพูดให้ได้ ซึ่งจะช่วยลดการสื่อสารที่ไม่เข้าใจกันซึ่งอาจทำให้เกิดความขัดแย้งอย่างรุนแรงได้

5) ไม่ขัดจังหวะในการพูดของผู้อื่น หรือพูดเพื่อเอาชนะผู้อื่นอย่างเดียว ควรรับฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน



6) กล่าวคำขอโทษเมื่อทำผิด และกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับคำยกย่องชมเชย

7) ถ้าเกิดข้อข้องใจ หรือมีเรื่องไม่เข้าใจกัน ให้รีบชี้แจงในข้อสงสัยระหว่างกัน โดยทันที เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาความไม่ลงรอยกันในภายหลัง

8) ไม่แสดงกิริยาดูหมิ่น เหยียดหยามผู้อื่น เพราะทุกคนย่อมรักในเกียรติและศักดิ์ศรีของตนเองเช่นกัน

9) เมื่อมีข้อโต้แย้งเกิดขึ้น ควรตั้งสติระงับอารมณ์โกรธ โดยหายใจเข้าออก ลึก ๆ และพูดจาปรับความเข้าใจกัน

4. ยึดหลักศีลธรรมและคุณธรรมประจำใจ พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ใช่หวัดว่าหาสิ่งที่ไม่ใช่ของเราหรือสิ่งที่เกินตัวมาครอบครอง



คำถามพัฒนาความคิด

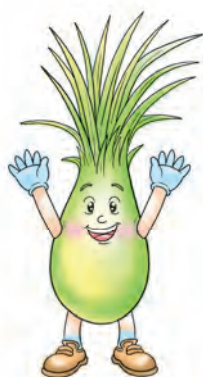
ถ้านักเรียนทะเลาะกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว นักเรียนจะมีวิธีการปรับความเข้าใจกับบุคคลดังกล่าวอย่างไร เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีเหมือนเดิม



1. จับคู่พูดคุยถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของตนเองว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้เกิดความขัดแย้งหรือทะเลาะกับผู้อื่น ยกตัวอย่างมา 2 เหตุการณ์ อธิบายสาเหตุที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไข วิเคราะห์วิธีการที่เคยใช้ว่าเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่ หากเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ถ้าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นอีกจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไรให้เหมาะสมแล้วสรุปลงในแบบบันทึก
2. จับคู่แสดงบทบาทสมมติการพูดสื่อสารทางบวกหน้าชั้นเรียน และสรุปวิธีการสื่อสารทางบวกเพื่อลดปัญหาความขัดแย้งลงในแบบบันทึก

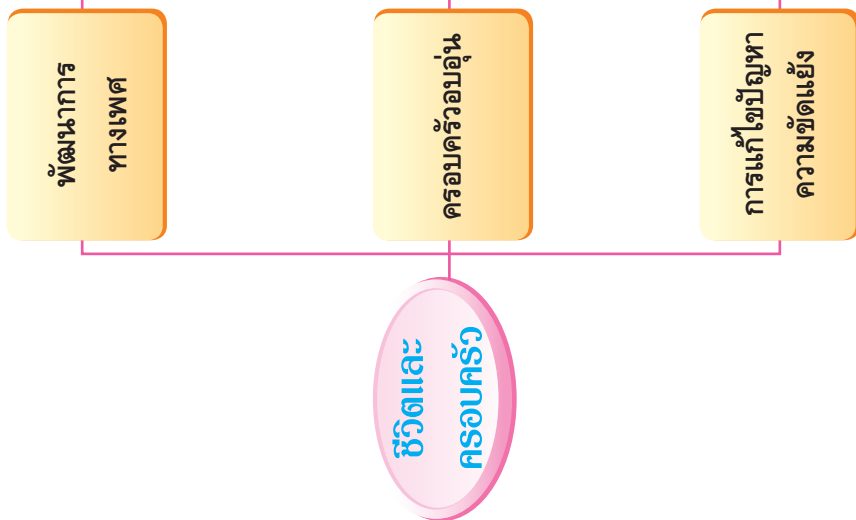


● นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.psy.chula.ac.th/psy/sarapsy/brochure/brochure2.pdf หรือ http://km.moi.go.th/E_Library/File_Books/EB0003.pdf โดยขอคำปรึกษาจากครู ผู้ปกครอง หรือผู้รู้





บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2



พัฒนาการทางเพศ: การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยวัยรุ่นเด็กชายจะเริ่มเกิดการฝันเปียก คือ การหลั่งอสุจิออกจากอวัยวะเพศในขณะหลับ มีขั้นตอนตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน คือ มีเลือดออกมามากจากอวัยวะเพศเดือนละครั้ง สะโพกขยาย และหน้าอกจะขยายใหญ่ขึ้น และเริ่มมีสิวกินเกิดขึ้นบริเวณใบหน้าหรือลำตัว การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจิตใจและอารมณ์ วัยรุ่นมักมีความเชื่อมั่นในตนเอง และอาจมีความเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมวัยรุ่นจะใช้เวลามากกว่าเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ เพื่อมีบทบาทสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การปรับตัวที่เหมาะสม เมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ครูอย่างใกล้ชิดกับพ่อแม่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เป็นธรรมชาติของวัยนี้ทุกคนก็เป็นกัน ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ ถ้ารู้สึกหงุดหงิดเกิดความคับข้องใจ ควรปรึกษาผู้ใหญ่ หรือผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการฟังเพลง เล่นกีฬา ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์

ครอบครัวอบอุ่น: ลักษณะครอบครัวไทย ครอบครัวไทยจำนวนมากมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย ที่ผ่านมามีลักษณะเป็นครอบครัวขยายซึ่งเป็นครอบครัวใหญ่ มีทั้งพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติพี่น้องอื่น ๆ อาศัยอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่จะพบในชนบท แต่ในปัจจุบันพบครอบครัวที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขนาดเล็กเพิ่มมากขึ้น คือ สมาชิกในครอบครัวมีเฉพาะพ่อ แม่ หรือเฉพาะพ่อ หรือแม่ ลูก อาศัยอยู่ร่วมกันโดยแยกออกมาจากญาติพี่น้อง ครอบครัวเดียวพบได้มากในสังคมเมือง นอกจากนี้ยังมีครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว คือ ลูกอยู่กับแม่หรืออยู่กับพ่อเพียงฝ่ายเดียว รวมทั้งลูกอยู่กับพ่อและคู่ชีวิตของพ่อหรือลูกอยู่กับแม่และคู่ชีวิตของแม่ หรือครอบครัวที่มีผู้ปกครองและเด็ก ครอบครัวอบอุ่น สมาชิกในครอบครัวต้องมีความรักและความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน พูดยาสู่ภาพ ให้ความเคารพ และเชื่อฟังผู้ใหญ่ในครอบครัว มีส่วนร่วมในการตัดสินใจหรือแสดงความคิดเห็นภายในครอบครัว ทำตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง อดทน และให้อภัยกัน

การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง: ปัจจัยที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ประกอบด้วย คาถาหรือความเชื่อของแต่ละบุคคล ความไม่เข้าใจระหว่างกัน ซึ่งอาจสืบเนื่องมาจากการสื่อสารโดยใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมหรือการฟังเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกันมาจากบุคคลที่ 3 การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ความอิจฉาริษยา การขาดศีลธรรมและคุณธรรมประจำใจ พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การที่เราจะสามารถแก้ไขปัญหามาขัดแย้งได้นั้นต้องมีพฤติกรรม ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น คิดในแง่บวก สื่อสารทางบวกทั้งวาจาและการแสดงออกทางกาย ยึดหลักศีลธรรมและคุณธรรมประจำใจ





กิจกรรมเสนอแนะ

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2–3 คน ไปค้นคว้าข้อมูลเรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แล้วนำมารายงานหน้าชั้นเรียน
2. สอบถามพ่อและแม่ว่าวิธีการที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่นควรปฏิบัติอย่างไร จดบันทึกลงในสมุดบันทึก แล้วนำมารายงานหน้าชั้นเรียน
3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงบทบาทสมมุติหน้าชั้นเรียน มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารทางบวกพร้อมด้วย

โครงงาน



นักเรียนเลือกทำโครงงานต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงงานอื่นตามความสนใจ ตามรูปแบบโครงงานที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงงานนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

1. โครงงานการค้นคว้าข้อมูลเรื่อง การแก้ไขปัญหาคาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
2. โครงงานการสำรวจเรื่อง พัฒนาการทางเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในสถานศึกษา
3. โครงงานการรณรงค์เรื่อง อุ้มไอรักสานสัมพันธ์เพื่อนและครอบครัว

หมายเหตุ: โครงงานที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากผู้สอน เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงงานนั้น ๆ โดยผู้สอน/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อน ประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บใบแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. นักเรียนเข้าไปช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้านหลังเลิกเรียนทุกวันแล้วสังเกตพร้อมทั้งจดบันทึกถึงพฤติกรรม วิธีการพูดคุยของสมาชิกในครอบครัว และบรรยากาศที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวก่อนและหลังการช่วยเหลืองาน
2. นักเรียนพูดคุยกับเพื่อนอย่างสุภาพ ยิ้มแย้มทักทายเพื่อนตอนเข้าก่อนเข้าเรียนทุกวัน มีความคิดเชิงบวก เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและลดปัญหาความขัดแย้ง



คำถามประจำหน่วย

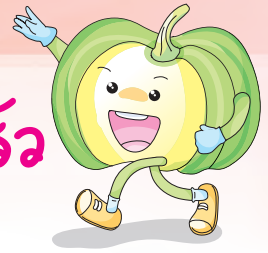
1. นักเรียนจะมีวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพที่ดีได้อย่างไร
2. “วัยรุ่นเป็นวัยว้าวุ่น” นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร
3. นักเรียนคิดว่าครอบครัวมีความหมายและมีความสำคัญต่อเราอย่างไร
4. นักเรียนภูมิใจในความเป็นครอบครัวอบอุ่นหรือไม่ อย่างไร
5. หากพี่น้องของนักเรียนกระทำบางสิ่งบางอย่างที่นักเรียนไม่ชอบ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
6. การคิดเชิงบวกช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน นักเรียนเชื่อหรือไม่ เพราะอะไร



หน่วยการเรียนรู้ที่

2

ชีวิตและครอบครัว



ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น (พ 2.1 ป. 6/1)
2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (พ 2.1 ป. 6/2)



พ้องโน้ตกับสาระการเรียนรู้

1. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 1.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ
 - 1.2 แนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพ
 - 1.3 ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ



2. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 - 2.1 พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 - 2.2 การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 2.3 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - 2.4 โรคเอดส์



ชีวิตและครอบครัว

ประโยชน์จากการเรียน

เข้าใจและเห็นความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือผู้อื่น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ลองคิด ลองตอบ

นักเรียนคิดว่าเพื่อนมีความสำคัญต่อตนเองหรือไม่ อย่างไร?



โรงเรียนทวดวิชา

ไม่ละจ๊ะ
เดี๋ยวพ่อแม่ออ
ต้องรีบกลับ

ฟ้า ไปดูหนังต่อ
กับพวกเราไหมละ



ปัจจุบันชีวิตของคนเราต้องประสบกับปัญหามากมายทั้งในส่วนที่พบว่ามีภาระรัดเอาเปรียบผู้ที่อ่อนแอกว่า หรือบางคนอาจถูกล่อลวงไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การเรียนรู้และเข้าใจถึงวิธีการสร้าง**สัมพันธภาพ**กับผู้อื่น และลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจะช่วยให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงจากปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาได้



1. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น



คำถามนำสู่บทเรียน

นักเรียนเคยทะเลาะกับเพื่อนบ้างไหม แล้วนักเรียนรู้สึกละอย่างไร

เพื่อน คือ ผู้ที่ชอบพอรักใคร่กัน ช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกัน เช่น เพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนบ้าน



*** 1.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ



สัมพันธภาพ หมายถึง การสร้างความผูกพัน
ด้วยการกระทำและการสื่อสารระหว่างบุคคล
ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันกับเพื่อน
และนำไปสู่วิถีชีวิตของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
เราทุกคนต้องมีเพื่อน เช่น เพื่อนที่โรงเรียน
เพื่อนบ้าน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนจึงเป็น

สิ่งสำคัญ เพราะเพื่อนจะเข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเรา เช่น
เรียนหนังสือ รับประทานอาหาร เป็นเพื่อนคุย เพื่อนเล่น อีกทั้งยังเป็นที่พักพิงในเวลาที่เรา
เราเดือดร้อนใจ รับฟังปัญหา คอยตักเตือนเมื่อเราทำผิดและให้อภัยเราเสมอ



*** 1.2 แนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพ

นักเรียนควรสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน เพื่อการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยปฏิบัติตามแนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพ ดังนี้

1. ควรมีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนเสมอ เช่น ช่วยสอนการบ้าน แบ่งปันอาหาร และสิ่งของแก่เพื่อน

2. ควรเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี เช่น พุดจาไพเราะ ไม่นินทาเพื่อน รับฟังความคิดเห็นหรือปัญหาของเพื่อนอย่างตั้งใจ

3. ควรเอาใจใส่ในตัวเพื่อน เช่น คอยดูแลเมื่อเพื่อนไม่สบาย จดจำสิ่งที่เพื่อนชอบ เพื่อสร้างความประทับใจ

4. ควรจริงใจและซื่อสัตย์ต่อเพื่อน เช่น ไม่นำความลับของเพื่อนไปเปิดเผย แนะนำในเรื่องที่ดีมีประโยชน์

5. ควรยอมรับผิดและให้อภัยเพื่อน เช่น ยอมรับความผิด โดยปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ และให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด ไม่ถือโทษโกรธเคือง



เรารู้

รอยยิ้มสามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้และอาจสร้างเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นอีกด้วย เพราะรอยยิ้มแสดงความเป็นมิตร มองโลกในแง่ดี ใคร ๆ ก็อยากคบหา

*** 1.3 ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ

งานกลุ่มที่ได้รับมอบหมายจะประสบความสำเร็จได้นั้น ประกอบไปด้วยปัจจัยดังนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล การทำงานเป็นกลุ่มจะประสบผลสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว ถ้าในกลุ่มของนักเรียนมีสมาชิกที่มีทักษะความสามารถส่วนบุคคลอย่างหลากหลาย เช่น เมื่อกลุ่มได้รับมอบหมายให้ทำโครงการที่ต้องอาศัยความสามารถของสมาชิกในด้านการคำนวณ ด้านศิลปะและงานประดิษฐ์ และด้านการใช้ภาษาไทย และถ้าหากกลุ่มมีสมาชิกที่มีความสามารถในด้านดังกล่าว โครงการที่ได้รับมอบหมายชิ้นนั้นก็จะมีผลงานที่ดีและประสบผลสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว



2. บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม การทำงานกลุ่มที่ดีจะต้องมีการกำหนดบทบาทหน้าที่การทำงานให้กับสมาชิกในกลุ่มให้ได้รับผิดชอบ โดยกำหนดจากความรู้ ความสามารถของแต่ละบุคคลนัดเพื่อให้งานกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ทั้งนี้ทุกคนควรให้ความช่วยเหลือกันในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มให้ประสบผลสำเร็จด้วย

3. การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล ในขณะที่ทำงานกลุ่ม อาจจะมีความคิดเห็นในกลุ่มที่แตกต่างกันออกไป นักเรียนควรรับฟังทุกความคิดเห็นของเพื่อน ๆ เพราะทุกความคิดเห็นมีประโยชน์ในการทำงานกลุ่มให้ประสบผลสำเร็จได้ ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงว่าตัวเราและเพื่อน ๆ มีความสามารถหรือความถนัดที่แตกต่างกันออกไปด้วย

4. ความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบของสมาชิกในกลุ่มมีความสำคัญต่อการทำงานกลุ่มให้เสร็จและทันเวลาที่กำหนด ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับหน้าที่จากกลุ่มให้ทำงานใด ก็ควรตั้งใจและพยายามทำงานนั้นให้สำเร็จลุล่วงด้วย เช่น นักเรียนมีหน้าที่จดบันทึกความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ในการอภิปรายกลุ่มก็ต้องมีสมาธิในการฟังสิ่งที่เพื่อน ๆ พูดและจดบันทึกข้อความอย่างเข้าใจ เป็นต้น



คำถามพัฒนาความคิด

ถ้าต้องการให้เพื่อน ๆ รักและยอมรับในตัวนักเรียน นักเรียนจะมีแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไร



● แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน อ่านกรณีศึกษาาร่วมกัน และตอบคำถามว่า เบ็มมีนิสัยไม่ดียังไร ทำไมจึงไม่มีใครคบหาเบ็มเป็นเพื่อน และเบ็มควรจะปรับปรุงตัวเองอย่างไร

กรณีศึกษาเรื่อง เพื่อน

เบ็มเป็นเด็กที่มีรูปร่างใหญ่โต ชอบรังแกเพื่อน แย่งของเล่นเป็นประจำ และไม่เคยช่วยเหลือผู้อื่น จึงไม่มีใครคบหา เพราะกลัวเบ็มจะรังแก



● นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เพิ่มเติมได้จาก เว็บไซต์ www.geocities.com/vinaip/articles/relation1.htm โดยขอคำปรึกษาจากครู และผู้ปกครอง



2. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



คำถามนำสู่บทเรียน

นักเรียนเคยได้รับฟังข่าวเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของแม่วัยรุ่นหรือไม่
แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร

เราอยู่ในวัยที่จะก้าวเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในด้านสังคมจากการที่เคยแบ่งกลุ่มคบเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกัน วัยนี้จะเริ่มสนใจเรื่องเพศ มีการพบปะพูดคุยจนเกิดความพอใจซึ่งกันและกัน กลายเป็นความรักแบบหนุ่มสาว จนบางครั้งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ปัญหาที่ตามมาคือ **การตั้งครรภ์** ไม่พร้อม เสียการเรียน และอาจเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้นเพื่อไม่ให้เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น เราต้องวางตัวในการคบเพื่อนต่างเพศให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนซึ่งเป็นหน้าที่ที่สำคัญ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดด้วย



เธอรู้ไหมเพศสัมพันธ์
มีความหมายว่าอย่างไร

เพศสัมพันธ์ เป็นความต้องการทางธรรมชาติ
ของมนุษย์และเพื่อการดำรงรักษาเผ่าพันธุ์



*** 2.1 พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งก่อให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และอาจนำไปสู่การติดเชื้อเอชไอวีมีดังนี้



1. การอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองระหว่างชายกับหญิง เช่น ในห้องนอน ในบ้านที่ไม่มีใครอยู่ หรือสวนสาธารณะเวลามืดค่ำ



2. การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศตามลำพังจนมืดค่ำ นอกจากจะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรแล้วยังทำให้พ่อแม่เป็นห่วง เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุหรืออาจถูกล่อลวงไปล่วงละเมิดทางเพศระหว่างทางกลับบ้าน

3. การเสพสารเสพติด การดื่มสุราและของมีเมาต่าง ๆ ทำให้ขาดสติ อาจถูกล่อลวงและพลั้งเผลอจนก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ได้



4. การถูกเนื้อต้องตัว สัมผัสร่างกายกัน เช่น โอบไหล่ กอดเอว จับมือ อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้โดยง่าย

5. การดูภาพยนตร์หรือสื่อลามก เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศและยั่วให้เกิดการเลียนแบบ

*** 2.2 การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

การตั้งครรภ์ไม่พร้อม หมายถึง การตั้งครรภ์ที่อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ การไม่ป้องกันขณะมีเพศสัมพันธ์หรือป้องกันแล้วแต่เกิดความผิดพลาด การตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อย หรือการตั้งครรภ์ที่เกิดจากความรุนแรงทางเพศ เช่น ถูกบังคับ ล่อลวง ช่มชู้ ให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่เต็มใจ

การตั้งครรภ์ไม่พร้อม จะทำให้เกิดผลเสียด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเสียนาคตของตัวเองและคู่เพศสัมพันธ์ อีกทั้งเป็นการทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองเดือดร้อนและเสียใจ ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เมื่อไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ก็ให้ปฏิเสธ หรือหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ลับตาคนสองต่อสอง แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ให้ป้องกันโรคและการตั้งท้องโดยใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่ถูกข่มขืนต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และรับการดูแลรักษา ที่ถูกต้อง และแจ้งความเพื่อดำเนินคดีตามกฎหมาย

1. ผลกระทบโดยตรงต่อตนเอง พบว่า อาจทำให้ต้องพักการเรียน เรียนหนังสือไม่จบพร้อมเพื่อน ส่งผลให้ขาดโอกาสที่ดีในอนาคต เกิดความเครียด เนื่องจากเกิดความละอายใจหรืออาจถึงขั้นทำลายชีวิตตนเอง เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์หากไม่ป้องกัน และหากไปทำแท้งที่ไม่ถูกกฎหมาย อาจเกิดอันตราย เช่น **การตกเลือด** การติดเชื้ออย่างรุนแรง

2. ผลกระทบต่อครอบครัว พบว่า อาจทำให้พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวเสียใจ ครอบครัวไม่สงบสุข เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวอับอาย เพื่อนบ้านและคนในสังคม และครอบครัวมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้น

3. ผลกระทบต่อสังคมและประเทศ พบว่า อาจทำให้เกิดปัญหาการทอดทิ้งเด็ก เกิดเด็กเร่ร่อนมากมาย ประเทศชาติสูญเสียงบประมาณในการเลี้ยงดูเด็กกำพร้าที่ถูกทอดทิ้ง เด็กที่ถูกทอดทิ้ง อาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่น ๆ ตามมา และประเทศชาติขาดทรัพยากรบุคคลที่มีศักยภาพในอนาคต



- ระบุสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พร้อมลงในสมุด

*** 2.3 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า **กามโรค** คือ โรคที่ติดต่อกันจากคนหนึ่ง สู่อีกคนหนึ่ง โดยการร่วมเพศทางอวัยวะเพศ ทางปาก หรือทางทวารหนัก

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถเกิดได้ทั้งชายและหญิงในคนทุกวัย แต่จากสถิติพบว่า ติดโรคนี้กันมากในวัยรุ่น โดยเฉพาะผู้ที่มียุระหว่าง 15–24 ปี

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากเชื้อโรคหลายชนิด ได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย ซึ่งรักษาให้หายได้ แต่เป็นซ้ำได้ถ้าได้รับเชื้ออีก เช่น โรคซิฟิลิส โรคหนองใน โรคหนองในเทียม โรคแผลริมอ่อน โรคกามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (ฝีมะม่วง) เชื้อไวรัส ซึ่งรักษาไม่หายขาด เช่น โรคเริม และโรคหูดหงอนไก่ เชื้อราและโปรโตซัว เช่น เชื้อราในช่องคลอด และพยาธิในช่องคลอด ซึ่งบางครั้งอาจเป็นโรคนี้ได้โดยไม่มีเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้แล้วยังมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากการร่วมเพศอีกมากมายที่เรายังไม่รู้ ซึ่งเป็นอันตรายและติดต่อได้ง่าย

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับเอดส์ไม่ใช่โรคเดียวกัน แต่ติดต่อได้ด้วยวิธีการเดียวกัน คือ การร่วมเพศ และบางโรคสามารถถ่ายทอดสู่ลูกขณะอยู่ในครรภ์และทางเลือดได้เช่นเดียวกับโรคเอดส์ คือ การติดเชื้อเอชไอวีและโรคซิฟิลิส

การร่วมเพศโดยไม่ป้องกันจะส่งผลให้ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ หรืออาจเกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้

ปัจจุบันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่กำลังแพร่ระบาดและพบได้บ่อยมี 7 โรค คือ โรคซิฟิลิส โรคหนองใน โรคหนองในเทียม โรคหูดหงอนไก่ โรคเริมอวัยวะเพศ โรคแผลริมอ่อน และโรคกามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (ฝีมะม่วง)

หากมีอาการหรือสงสัยว่าติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต้องรีบไปพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการตรวจรักษา และควรกินยาให้หมดหรือฉีดยาให้ครบถ้วนตามที่แพทย์กำหนด แม้อาการจะดีขึ้น เพื่อรักษาให้หายขาด โรคจะได้ไม่ลุกลามและไม่ติดยา ไม่ควรซื้อยากินเองโดยไม่พบแพทย์ นอกจากนั้นควรชักชวนสามี ภรรยา หรือคู่เพศสัมพันธ์ให้รีบไปรับการตรวจรักษาด้วย

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เมื่อไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ก็ให้ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ลับตาคนสองต่อสอง แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ให้ป้องกันโรคและการตั้งท้องโดยใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ทางอวัยวะเพศ ทางปาก หรือทางทวารหนัก และต้องมีแนวคิดที่ว่า การพกถุงยางอนามัยไม่ใช่เรื่องน่าอาย การใช้ถุงยางอนามัยเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น หากไม่ใช่ถือว่าประมาทนำมาสู่การเกิดปัญหาการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้



1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แล้วรายงานผลหน้าชั้นเรียน
2. ศึกษาค้นคว้าเรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยยกตัวอย่างมา 1 โรค แล้วสรุปโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด

*** 2.4 โรคเอดส์

โรคเอดส์ คือ อาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี โดยจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายถูกทำลายจนไม่สามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายวัดจากจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ซีดี4 (CD4) หากผู้ติดเชื้อหรือผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษา จะทำให้ผู้ป่วยจนเสียชีวิตได้ ดังนั้นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย ควรเข้ารับการตรวจเลือด หากพบการติดเชื้อและเริ่มรักษาได้เร็ว กินยาต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะสามารถมีชีวิตรอดยืนยาวได้ตามปกติ

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ เอชไอวี (HIV) ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาวที่เป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายอาจติดเชื้อโรคอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ติดต่อกันได้ 3 ทางใหญ่ ๆ คือ ทางเลือด โดยการใช้เข็มหรือหลอดฉีดยาร่วมกัน การเจาะหรือสักตามร่างกาย การรับเลือดหรืออวัยวะของผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี ทางเพศสัมพันธ์ และทางการถ่ายทอดเชื้อไวรัสเอชไอวีจากแม่ไปสู่ลูกในครรภ์

อาการ ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีจะมีอาการแสดงแบ่งออกเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 ระยะไม่ปรากฏอาการ มีเชื้ออยู่ในร่างกาย โดยเฉลี่ยประมาณ 5-7 ปี นับตั้งแต่ได้รับเชื้อเอชไอวี ผู้ที่ติดเชื้อที่ไม่ปรากฏอาการสามารถรับเชื้อเพิ่มและสามารถถ่ายทอดเชื้อไปยังผู้อื่นได้หากไม่ป้องกัน ซึ่งหากผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ระบบการดูแลรักษาเร็ว มีการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสมก็จะทำให้ระดับภูมิคุ้มกันในร่างกายยังคงอยู่ในระดับที่ดี และสามารถอยู่ในระยะไม่ปรากฏอาการได้นาน

ระยะที่ 2 ระยะเริ่มปรากฏอาการ ร่างกายจะมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำลงและจะเริ่มมีอาการจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งถ้าเข้ารับการรักษาก็จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ แต่หากไม่ได้รับการรักษาจะเข้าสู่ระยะเอดส์เต็มขั้น

ระยะที่ 3 ระยะเอดส์เต็มขั้น หรือที่เรียกว่า ผู้ป่วยเอดส์ เป็นระยะที่ร่างกายมีภูมิต้านทานลดลงมาก จนทำให้ติดเชื้อโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่าย จึงควรต้องรีบเข้ารับการรักษาอย่างเร่งด่วน และหากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เสียชีวิต

การรักษา ปัจจุบันมียาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพสูง ถ้ากินยาสม่ำเสมอจะสามารถกดเชื้อไวรัสเอชไอวีในร่างกายลงเหลือน้อยมาก จนตรวจไม่พบเชื้อในเลือด และไม่สามารถถ่ายทอดได้ ผู้ป่วยจึงสามารถมีชีวิตอยู่ได้เหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าผู้ป่วยมีวิธีดูแลรักษาสุขภาพที่ดีก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้เหมือนคนทั่วไป

การป้องกัน การป้องกันโรคนี้ทำได้โดยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ ระวังการสัมผัสกับเลือดของผู้ป่วยโดยตรง ไม่ใช่เข็มฉีดยา ไข่มัดโกน กรรไกรตัดเล็บ เข็มเจาะหรือสักร่วมกัน แต่การพูดคุยกับคนที่เป็นโรคเอดส์ไม่ทำให้เกิดโรค นั่นคือทุกคนไม่ว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ติดก็สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข



คำถามพัฒนาความคิด

ถ้ามีบุคคลที่เราไม่คุ้นเคยหรือไม่แน่ใจว่าสนใจชวนให้นักเรียนไปเล่นที่บ้านของเขา เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์นี้ได้อย่างไร



1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันระดมสมองเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ และการรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ แล้วส่งตัวแทนออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
2. แต่งคำขวัญเพื่อรณรงค์ป้องกันการติดโรคเอดส์ลงในสมุดรายงาน

แหล่งสืบค้นความรู้

● นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง **พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ** เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.aidsthai.org/main.php?filename=index หรือการค้นคว้าจากห้องสมุด หรือเอกสารเผยแพร่ความรู้จากกรมควบคุมโรคติดต่อเรื่อง **เพศสัมพันธ์กับเอดส์** โดยขอคำปรึกษาจากครูและผู้ปกครอง



ปทสรูปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การสร้างสัมพันธ์ภาพ
กับผู้อื่น

ชีวิตและ
ครอบครัว

พฤติกรรมเสี่ยง
ทางเพศ

ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ: สัมพันธภาพ หมายถึง การสร้างความผูกพันด้วยการกระทำและการสื่อสารระหว่างบุคคลร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันกับเพื่อน และนำไปสู่ชีวิตของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

แนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพ: การสร้างสัมพันธภาพขึ้นเพื่อควรยอมรับและให้เกียรติเพื่อนเสมอ

ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ: ประกอบด้วย 4 ปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ ความสามารถส่วนบุคคล บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ

พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน: พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เช่น การอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองระหว่างชายกับหญิง การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศตามลำพังมีค่า การเสพสารเสพติด การดื่มสุราและของมีเมาต่าง ๆ จนทำให้ขาดสติ การถูกเนื้อต้องตัว การสัมผัสร่างกาย และการดูภาพยนตร์ลามก

การตั้งครรภ์ไม่พร้อม: การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมก่อให้เกิดผลกระทบซึ่งแบ่งออกได้ 3 ด้าน ประกอบด้วย ผลกระทบต่อตนเอง เช่น อาจทำให้ต้องพักการเรียน เกิดความเครียด เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคเอดส์หากไม่ป้องกัน หากทำแท้งที่ไม่ถูกกฎหมายอาจเกิดอันตราย เช่น การตกเลือด การติดเชื้ออย่างรุนแรง ผลกระทบต่อครอบครัว เช่น อาจทำให้พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวเสียใจ ครอบครัวไม่สงบสุข พ่อแม่และสมาชิกภายในครอบครัวอับอายเพื่อนบ้านหรือสังคม ครอบครัวมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้น ผลกระทบต่อสังคมและประเทศ เช่น เกิดปัญหาการก่อตัวเด็ก ประเทศชาติสูญเสียงบประมาณในการเลี้ยงดูเด็กกำพร้า และประเทศชาติขาดทรัพยากรบุคคลที่มีศักยภาพในอนาคต

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์: โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เรียกันทั่วไปว่า ภาวะโรค คือ โรคที่ติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง โดยการร่วมเพศ ทางอวัยวะเพศ ทางปาก หรือทางทวารหนัก ซึ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากเชื้อโรคหลายชนิด แต่ที่พบบ่อยมี 3 ชนิด ได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เชื้อราและโปรโตซัว

โรคเอดส์: โรคเอดส์เป็นอาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี โดยจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายถูกทำลายจนไม่สามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ หากติดเชื้อหรือผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษา จะทำให้ป่วยจนเสียชีวิตได้ ดังนั้นผู้ที่สัมผัสพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ควรเข้ารับการตรวจเลือด หากพบการติดเชื้อและเริ่มรักษาได้เร็ว กินยาต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะสามารถมีชีวิตยืนยาวได้ตามปกติ





กิจกรรมเสนอแนะ

1. บันทึกวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใน 1 สัปดาห์ เช่น แบ่งปันสิ่งของ สอนการบ้าน แล้วรายงานผลหน้าชั้นเรียน
2. วาดภาพระบายสีภาพเพื่อนที่นักเรียนประทับใจ แล้วนำผลงานมานำเสนอหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งพูดแสดงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคนดังกล่าวหน้าชั้นเรียน
3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันระดมสมอง สร้างแผนที่ความคิด บอกปัญหาทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบัน พร้อมทั้งเขียนวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวแล้ว รายงานผลหน้าชั้นเรียน

โครงงาน



นักเรียนสามารถเลือกทำโครงงานต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงงานอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงงานที่ผู้สอนกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงงานนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

1. โครงงานการสำรวจเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม พร้อมวิธีป้องกัน
2. โครงงานการสำรวจเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของเพื่อนชั้น ป. 6 ในสถานศึกษา
3. โครงงานการรณรงค์เรื่อง การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ของวัยรุ่น

หมายเหตุ: โครงงานที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากผู้สอน เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงงานนั้น ๆ โดยผู้สอน/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อน ประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำแนวทางการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ไปใช้ในการคบกับเพื่อนต่างเพศแล้วจดบันทึกข้อมูลเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์



คำถามประจำหน่วย

1. การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญหรือไม่ เพราะอะไร
2. ขณะที่นักเรียนทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ๆ แต่มีเพื่อนคนหนึ่งไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของส่วนรวม นักเรียนคิดว่าจะเกิดผลเสียหายต่องานของกลุ่มอย่างไร
3. การที่จะทำงานกลุ่มให้ประสบความสำเร็จได้นั้นควรจะปฏิบัติอย่างไร
4. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการสร้างมิตรภาพที่ดีกับเพื่อนคืออะไร ให้บอกมา 1 ข้อ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ
5. การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันก่อให้เกิดผลกระทบใดตามมา
6. ในฐานะที่นักเรียนอยู่ในวัยเรียน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
7. การดื่มสุราหรือเสพสารเสพติดจัดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างไร
8. นักเรียนคิดว่าโรคเอดส์เป็นโรคที่น่ากลัวหรือไม่ อย่างไร



กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษา (STEM Education)

การสร้างชิ้นงาน: ป้ายนิเทศความรู้เรื่องโรคเอดส์

เด็กหญิงฟ้าใสได้อ่านข่าวเกี่ยวกับสถานการณ์โรคเอดส์แล้วพบว่า บุคคลที่ขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องโรคเอดส์จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้ง่าย เด็กหญิงฟ้าใสจึงรวมกลุ่มกับเพื่อนในห้องเรียนจัดป้ายนิเทศเพื่อเผยแพร่ความรู้ ซึ่งป้ายนิเทศที่จะจัดนั้นมีขนาด 122×122 ซม. นักเรียนจะช่วยเด็กหญิงฟ้าใสออกแบบป้ายนิเทศให้มีความน่าสนใจ โดยเลือกใช้อุปกรณ์ที่กำหนดให้หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่นักเรียนหาได้ ได้หรือไม่ และงบประมาณที่ใช้ในการออกแบบต่อน้อยที่สุดหรือประหยัดที่สุด

หมายเหตุ: อุปกรณ์เบื้องต้นที่มีให้ ได้แก่ แผ่นโฟมขนาด 122×122 ซม. ใช้เป็นป้ายนิเทศกรรไกร และคัตเตอร์

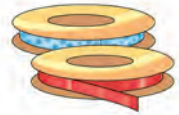
อุปกรณ์



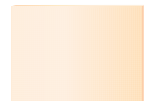
กระดาษสีขนาด
 53×70 ซม.



กาว



ริบบิ้น



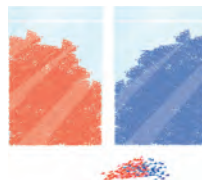
แผ่นโฟม



สีเมจิก 12 สี



ดินสอสีไม้



กากเพชร



หมุดกดกระดาษ

ปัญหา ป้ายนิเทศแบบใดที่ให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์ได้อย่างน่าสนใจ โดยใช้งบประมาณน้อยที่สุดหรือประหยัดที่สุด

เป้าหมาย/ความต้องการ ป้ายนิเทศที่ให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์ได้อย่างน่าสนใจ

แนวทางการแก้ปัญหา

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน เพื่อออกแบบป้ายนิเทศให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์และการป้องกัน และส่งตัวแทนไปเลือกอุปกรณ์ที่คิดว่าจะมีความจำเป็นหน้าชั้นเรียน โดยอุปกรณ์ที่เลือกนั้นมีราคารวมกันน้อยที่สุดหรือใช้งบประมาณน้อยที่สุด
2. ร่วมกันสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ หรือทางอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับการจัดป้ายนิเทศให้มีความน่าสนใจและความรู้เรื่องโรคเอดส์ นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาหาข้อสรุปร่วมกัน เพื่อเลือกวิธีการจัดทำป้ายนิเทศ
3. ร่วมกันออกแบบป้ายนิเทศเรื่องโรคเอดส์จากอุปกรณ์ที่เลือกมา ซึ่งป้ายนิเทศจะต้องแสดงความรู้เรื่องโรคเอดส์ได้อย่างถูกต้อง มีความน่าสนใจ แล้ววาดภาพร่างผลการออกแบบผลงานและลงมือสร้างชิ้นงาน
4. ร่วมกันวิเคราะห์ความรู้ที่เกี่ยวข้องตามแนวคิดสะเต็ม บันทึกลงในตาราง
ออกแบบผลงาน วิเคราะห์ตามแนวคิดสะเต็ม (STEM)

ควรบันทึกการออกแบบลงในสมุด	S: วิทยาศาสตร์	T: เทคโนโลยี
	E: วิศวกรรมศาสตร์	M: คณิตศาสตร์

5. ส่งตัวแทนนำเสนอผลงานการออกแบบป้ายนิเทศเรื่องโรคเอดส์หน้าชั้นเรียน

6. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับป้ายนิเทศที่นำเสนอว่า สามารถให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์ได้อย่างถูกต้อง มีความน่าสนใจหรือไม่ หลังจากการอภิปรายแล้วให้นำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขผลงานภายในเวลา 15 นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานครั้งที่ 2 จนครบทุกกลุ่ม แล้วร่วมกันคัดเลือกผลงานที่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดมากที่สุดเป็นกลุ่มผู้ชนะ เพื่อน ๆ ประบมือให้

7. ร่วมกันวิเคราะห์ว่าป้ายนิเทศเรื่องโรคเอดส์ที่สร้างขึ้นสามารถเผยแพร่ความรู้ได้อย่างถูกต้องและมีความน่าสนใจหรือไม่ และสามารถนำไปพัฒนาต่อได้หรือไม่ อย่างไร
หมายเหตุ: นักเรียนสามารถใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในชั้นการออกแบบได้