

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ตัวอย่างรูปแบบการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ วิชาครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต
- แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต
- ตัวอย่างแบบสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

คำชี้แจงประกอบการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

การพัฒนารูปแบบการสอน เพื่อพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สำหรับนักศึกษา ที่พิการทางด้านการเคลื่อนไหว โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย ชุดการพัฒนาทั้งสิ้น 9 ชุดแต่ละชุดใช้เวลาในการพัฒนาประมาณครั้งละ 60 นาที ผู้สอนแต่ละท่าน อาจประยุกต์หรือเปลี่ยนแปลงข้อมูลที่นำมาประกอบการพัฒนาในแต่ละครั้ง โดยเลือกข้อมูลที่น่าสนใจในขณะนั้นและสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ครอบคลุมศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต

สำหรับเวลาในการพัฒนาแต่ละขั้น หรือในแต่ละกิจกรรมอาจมีการยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม โดยพิจารณาจากสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติ ในการนำชุดพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณนี้ไปใช้ ผู้สอนควร พยายามทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการคิดให้กับผู้เรียน ในครั้งแรกๆ อาจพบว่าผู้เรียน มักคิดไม่ออก ผู้สอนต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดด้วยวิธีต่าง ๆ ที่สำคัญผู้สอนต้องมีความอดทน ในการรอให้ผู้เรียนคิด

จุดประสงค์ของการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณทั้ง 9 ครั้ง เพื่อให้ผู้เรียนได้ ฝึกกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยฝึกขั้นตอนต่างๆ ในการคิด ได้แก่

1. ความสามารถในการระบุประเด็นปัญหา
2. ความสามารถในการรวบรวมข้อมูล
3. ความสามารถในการพิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล
4. ความสามารถในการระบุลักษณะของข้อมูล
5. ความสามารถในการตั้งสมมติฐาน
6. ความสามารถในการลงข้อสรุป

6.1 เป็นความสามารถในการลงข้อสรุปแบบอุปนัย (Induction) เป็นการสรุปความ โดยพิจารณาจากข้อมูลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่เกณฑ์หรือหลักการ

6.2 เน้นความสามารถในการลงข้อสรุปแบบนิรนัย (Deduction) เป็นการสรุปความ โดยพิจารณาจากเกณฑ์หรือหลักการ ไปสู่เรื่องเฉพาะหรือสถานการณ์ที่ปรากฏ

7. ความสามารถในการประเมินผล

นางสาวมุสดี จั่นสังข์

สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตารางที่ 10 สรุปกิจกรรมการสอนและเวลาที่ใช้สอน

ขั้นตอน	กิจกรรมการปฏิบัติ	เวลาที่ใช้
ขั้นนำ	- ผู้สอนอธิบายจุดมุ่งหมายของการสอน	2 นาที
ขั้นที่ 1 ขั้นเสนอสถานการณ์ปัญหา	- ผู้สอนเสนอสถานการณ์ปัญหา - นักศึกษาทำความเข้าใจกับสถานการณ์	10 นาที
ขั้นที่ 2 ขั้นฝึกการคิด	- นักศึกษาแต่ละคนตอบคำถามและ - ขั้นฝึกคิดคนเดียว - ขั้นฝึกการคิดเป็นกลุ่ม	15 นาที
	- แลกเปลี่ยนความคิดของตนเองกับกลุ่มเพื่อน - เปรียบเทียบความคิดเห็นของตนเองกับกลุ่มเพื่อน - อภิปรายและสรุปความคิดเห็นของกลุ่ม	10 นาที
ขั้นที่ 3 ขั้นเสนอผลการคิด	- ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อหน้าเสนอข้อสรุปของกลุ่ม - นักศึกษาทุกคนร่วมกันอภิปรายเหตุผลและความคิดเห็น - สรุปและประเมินข้อคิดเห็นที่ได้	15 นาที
ขั้นที่ 4 สรุปและประเมินผล การคิด	- สรุปและประเมินข้อคิดเห็นที่ได้ - นักศึกษาทำแบบประเมินตนเอง	5 นาที 3 นาที

กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ครั้งที่ 1

เรื่อง การระบุปัญหา

เนื้อหาหน่วยที่ 1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

สุขภาพและอนามัยมีความหมายเหมือนกัน และใช้แทนกันได้ องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะแห่งความสุขอันเกิดจากความสมดุล ระหว่างร่างกายกับจิตใจ และความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกร่างกายของตน

การดูแลสุขภาพทางด้านร่างกาย

การดูแลสุขภาพทางด้านร่างกาย หมายถึง การดูแลรักษาให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถประกอบกิจกรรมที่เป็นอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำได้ 2 ทาง คือ

1. การทำให้ร่างกายคงสภาพที่ดีไว้
2. การทำให้สภาพร่างกายดีขึ้น

การทำให้ร่างกายคงสภาพที่ดีขึ้น หมายถึง การนำความรู้ ความเข้าใจ ในขบวนการที่จะนำวิธีการหรือสิ่งต่าง ๆ มาใช้สำหรับดูแลส่งเสริมสุขภาพให้คงสภาพที่ดีไว้

1) **การบริโภคอาหาร** การบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนอกจากจะเป็นไปเพื่อการมีชีวิตแล้วยังจะต้องคำนึงถึงปริมาณและคุณค่าของสารอาหารควบคู่กันไป การบริโภคอาหารให้ได้ประโยชน์มีหลักในการบริโภคดังนี้

1.1 ปริมาณที่บริโภคในแต่ละมื้อ จะต้องมียปริมาณที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิตไม่มากจนทำให้เกิดโรคอ้วน ไม่น้อยจนร่างกายอ่อนแอ ปริมาณที่บริโภคพอดีในแต่ละมื้อ เมื่อบริโภคแล้วทำให้หายหิว และเมื่อดื่มน้ำตามลงไปจะรู้สึกอิ่มพอดี อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะต้องใช้เป็นพลังงานในการทำกิจกรรม อาหารมื้อเย็นควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด เพราะถ้าบริโภคมากร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานไม่หมด ทำให้อาหารที่เหลือเปลี่ยนรูปไปเป็นไขมันแฝงตัวอยู่ตามเนื้อเยื่อของร่างกาย กลายเป็นส่วนเกินที่เป็นต้นเหตุของความอ้วน ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวลำบากแล้วยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคได้หลายโรค เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน เป็นต้น

1.2 **คุณค่าทางอาหาร** วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นความต้องการสารอาหารต่าง ๆ จึงมีมากกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะ อาหารประเภท โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และไขมัน จะต้องได้รับอย่างเพียงพอสำหรับการเพิ่มขนาดของกระดูกและกล้ามเนื้อ ในวัยรุ่นชายจะมีความต้องการอาหารมากกว่าวัยรุ่นหญิง แต่อย่างไรก็ตาม ความต้องการสารอาหารจะต้องสอดคล้องกับกิจกรรม วัยและภาวะ ของร่างกายของแต่ละคนเป็นสำคัญ

1.3 ความสะอาด อาหารที่บริโภคควรเป็นอาหารที่สะอาดปราศจากสิ่งสกปรกปนเปื้อนทั้งขบวนการผลิต ตั้งแต่การเตรียม การปรุง การล้าง การเก็บภาชนะ ทั้งนี้เพื่อป้องกันเชื้อโรค ที่สามารถติดต่อกันได้ทางระบบทางเดินอาหาร

1.4 เวลาในการบริโภค การบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ ควรบริโภคให้ตรงเวลา หรือเวลาใกล้เคียงกัน การบริโภคอาหารไม่ตรงเวลาจะเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะ เนื่องจากพอถึงเวลาที่บริโภคอาหาร กระเพาะจะหลั่งน้ำย่อยออกมา ซึ่งน้ำย่อยจะมีฤทธิ์เป็นกรด เมื่อไม่มีอาหารตกลงมาให้น้ำย่อย น้ำย่อยจึงกัดผนังกระเพาะนาน ๆ ไปกระเพาะจะเกิดแผลจนกลายเป็นโรคกระเพาะในที่สุด

2) การพักผ่อนและการนันทนาการ

2.1 การพักผ่อน การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดใน เพราะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการผ่อนคลาย แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่เหมาะสม การนอนนั้นก็อาจจะไม่มีประโยชน์เพียงพอสำหรับการพักผ่อน การนอนเพื่อสุขภาพควรปฏิบัติดังนี้

- (1) เด็กควรนอนวันละประมาณ 8-10 ชั่วโมง ผู้ใหญ่ควรนอน 6-8 ชั่วโมง
- (2) พยายามเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลาจนเป็นนิสัย
- (3) ไม่ควรดื่ม ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์
- (4) ก่อนนอนไม่ควรทำกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกายอย่างหนัก เพราะจะไปกระตุ้นสมองทำให้นอนไม่หลับ

(5) ก่อนนอนไม่ควรดูหนัง หรือ อ่านหนังสือที่ดูเคียด ตื่นเต้น เพราะทำให้สมองถูกกระตุ้น

- (6) ไม่ควรพูดคุยมากเกินไป
- (7) ก่อนนอนทำจิตใจ และอารมณ์ให้สงบ ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย
- (8) ก่อนนอนควรดื่มน้ำอุ่น ๆ สักแก้วจะช่วยให้นอนหลับสบาย

2.2 การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกระทำด้วยความสมัครใจต้องการและเลือกที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะต้องทำในเวลาว่าง และต้องไม่หวังผลตอบแทนนอกจากความสนุกสนานพอใจ และการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการมีหลายชนิดดังนี้

- (1) การฝีมือ ได้แก่ การวาดเขียน การเย็บปักถักร้อย การปั้น งานศิลปะต่าง ๆ
- (2) การกีฬา เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีเสียงดนตรีประกอบพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้าจังหวะดนตรี

(3) กิจกรรมทางพลศึกษา ได้แก่ การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

- (4) งานอดิเรก ได้แก่ การเลี้ยงสัตว์ การเก็บสะสม การอ่านหนังสือ เป็นต้น
- (5) การท่องเที่ยว เป็นการเปลี่ยนสถานที่ จำเป็นบรรยากาศที่สดใส เช่น การไปเที่ยวชายทะเล ภูเขา แม่น้ำ สวน เป็นต้น
- (6) การหาความรู้รอบตัวจากสื่อต่าง ๆ
- (7) กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การไปงานเลี้ยง การร้องเพลง เป็นต้น

3) การป้องกันโรค

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเคลื่อนไหวมาก มีความอยากรู้อยากเห็น อยากลอง อยากแสดงออก และค่อนข้างซุกซน จึงมีโอกาที่จะเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งเป็นระยะที่ความต้านทานที่ได้รับจากมารดาได้หมดลงแล้ว ถึงแม้เด็กวัยรุ่นจะเคยได้รับวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ ตั้งแต่ในวัยทารก และเด็กเล็กแต่ยังมีโรคอันตรายหลายโรคที่วัยรุ่นควรจะศึกษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเจ็บไข เช่น โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ อาหารเป็นพิษ ไข้หวัด วัณโรค เป็นต้น

4) การงดสิ่งเสพติด

สิ่งเสพติดทุกประเภทเป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนสุขภาพวัยรุ่นที่คิดสารเสพติดทำให้มีสภาพร่างกายและจิตใจจะทรุดโทรมอย่างมาก สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก ความอยากรู้อยากเห็น ความคึกคะนองรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือใช้เพื่อความกดดันและปัญหาทางจิตใจ ทั้ง ๆ ที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ทราบดีถึงโทษและภัยของยาเสพติด

ปัญหาการติดสิ่งเสพติดของวัยรุ่นมีผลเสียทั้งด้านร่างกายและจิตใจตลอดจนความก้าวหน้าทางด้านต่าง ๆ ของตนเองทำให้หมดอนาคต ในชีวิตหน้าที่การงานครอบครัวเพื่อนและยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านอาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ อันเป็นผลกระทบกระเทือนต่อสังคมส่วนรวมและประเทศชาติ พ่อแม่ผู้ใกล้ชิดควรมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดและสามารถช่วยเหลือวัยรุ่นที่กำลังมีปัญหาได้ดีกว่าผู้อื่น อย่างไรก็ตามปัญหาดังกล่าวจะไม่เกิดขึ้นเลยถ้าวัยรุ่นไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและคิดไว้เสมอว่าสิ่งเสพติดเมื่อติดแล้วมีแต่โทษและไม่สามารถจะเลิกหรือเป็นการยากที่จะเลิกสิ่งเสพติดนั้น

5) การควบคุมน้ำหนัก

น้ำหนักตัวที่พอดีมีความสัมพันธ์กับอายุ เพศ และความสูง การบริโภคอาหารมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น เป็นสาเหตุสำคัญของการมีน้ำหนักเกินพอดี ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวลำบาก เชื่องช้า ไม่กระฉับกระเฉง และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อหลายโรค เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ไขมันอุดตันในหลอดเลือด ความดันโลหิต เป็นต้น

5.1 การพิจารณาว่าร่างกายผอมหรืออ้วนเกินไปพิจารณาโดย

- การเปรียบเทียบความสูงกับน้ำหนักตัวกระทำโดยการนำส่วนสูง(หน่วยเป็นเซนติเมตร) ลบด้วยตัวเลขมาตรฐานสากล คือ 105 (สำหรับคนไทยเพศหญิงนิยมลบด้วย 110)นำผล

ลัพท์ที่ได้มาเปรียบเทียบกับน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) โดยใช้เกณฑ์อนุโลม คือ +5 หรือ - 5 ในการตัดสินใจว่าร่างกายปกติหรืออ้วน หรือ ผอม เช่น สูง 160 เซนติเมตร ควรมีน้ำหนัก ระหว่าง 50-60 กิโลกรัมในผู้ชาย และน้ำหนักระหว่าง 45-55 กิโลกรัมในผู้หญิง

5.2 การควบคุมน้ำหนักร่างกายให้อยู่ในระดับพอดีควรปฏิบัติ ดังนี้

- ควบคุมอาหารเป็นการพยายามควบคุมอาหารแต่ละมื้อให้มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และให้ถูกหลักโภชนาการ โดยการลดอาหารประเภท แป้ง ไขมันและ น้ำตาล เปลี่ยนไปรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัด

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดไขมันแต่เพิ่มกล้ามเนื้อเมื่อเทียบสัดส่วนกันแล้ว พบว่าไขมันลดลงมากกว่าการเพิ่มของกล้ามเนื้อจึงทำให้น้ำหนักตัวลดลงด้วย

กิจกรรมคิดคนเดียว

เมื่ออ่านบทความจบแล้วจงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ระบุประเด็นปัญหาทั้งหมดที่นักศึกษาอ่านได้จากบทความ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ระบุปัญหาที่นักศึกษาคิดว่าสำคัญที่สุด 1 ปัญหา

.....

.....

.....

.....

3. หลักในการพิจารณาอย่างไรว่าคนใดขี้วันหรือขี้ขอม

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมคิดคนเป็นกลุ่มย่อย

เมื่อทำกิจกรรมคิดคนเดียวแล้ว

1. ระบุประเด็นปัญหาของแต่ละคนคืออะไร และเหตุผลว่าทำไมจึงคิดว่าเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุด

คนที่	ระบุประเด็นปัญหา	เหตุผลว่าทำไมจึงคิดว่าเป็นประเด็นสำคัญ

2. ระบุประเด็นปัญหาหลักกลุ่มละ 1 ประเด็น ให้เหตุผลว่าทำไมประเด็นนี้จึงเป็นประเด็นสำคัญที่สุด

.....

.....

.....

.....

3. หลักในการพิจารณาอย่างไรว่าคนใดอ่อนหรือผอม

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมคิดเป็นกลุ่มใหญ่

เมื่อทำกิจกรรมคิดเป็นกลุ่มย่อยแล้ว

1. ระบุประเด็นปัญหาแต่ละกลุ่ม พิจารณาว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สรุปประเด็นปัญหาที่สำคัญที่สุดของกลุ่มใหญ่คืออะไร

.....

.....

.....

.....

3. หลักในการพิจารณาอย่างไรว่าคนใดอ่อนหรือผอม

.....

.....

.....

.....

ประเมินตนเอง กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณครั้งที่ 1

หลังจากการอภิปรายกลุ่มแล้วให้นักเรียนแต่ละคนประเมินว่า ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้เป็นหรือไม่ โดยพิจารณาจากรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียน แล้วทำเครื่องหมายถูก (/) ให้ตรงตามที่นักเรียนประเมิน

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้นักเรียนได้		
1. อ่านบทความทั้งหมด ก่อนพิจารณาว่าประเด็นปัญหาที่สำคัญคืออะไร		
2. พิจารณาบทความในแต่ละตอนว่าเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาหรือไม่		
3. มีการระบุประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น		
4. มีการระบุประเด็นปัญหาที่สำคัญ		
5. มีการให้นิยามความหมายของคำ		
6. มีการทำความเข้าใจกับประเด็นปัญหา ข้ออ้าง หรือข้อโต้แย้ง		

หมายเหตุ นักเรียนต้องมีรายการที่ประเมินปรากฏในรายงานผลการคิดอย่างน้อย 4 รายการ

กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ครั้งที่ 2

เรื่อง ความสามารถในการรวบรวมข้อมูล

เนื้อหาหน่วยที่ 1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

การทำให้ร่างกายมีสภาพดีขึ้น หมายถึง การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ได้แก่ การพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ระบบการเคลื่อนไหว ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิตอันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกาย ซึ่งสามารถกระทำได้ด้วย

1. การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งและอย่างหนักในเวลาพอสมควร ผลของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสม่ำเสมอและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้น มีรูปร่างที่ดีขึ้น มีบุคลิกที่ดีขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นการเพิ่มทักษะและศักยภาพในการเล่นกีฬาตลอดจนช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บอีกด้วย การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การเดิน การวิ่ง จักรยาน การเดินแอโรบิค การฝึกด้วยกีฬาชนิดต่าง ๆ โดยไม่หวังผลการแข่งขันแต่มุ่งหวังความสนุกสนาน เป็นต้น ในการออกกำลังกายผู้เรียนควรศึกษาในหัวข้อต่อไปนี้

1.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทั่วโลก แสดงให้เห็นถึงการออกกำลังกายเป็นประจำไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใสขึ้นแต่ยังช่วยต้านโรคร้ายไข้เจ็บทุกชนิดอีกด้วย ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังนี้

- ป้องกันโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคหัวใจ เส้นโลหิต สมองแตก ความดันโลหิตสูง เส้นโลหิตแดง โรคอ้วน เบาหวาน ฯลฯ

- ทำให้อายุยืนยาว
- ช่วยลดอาการปวดรอบเดือนทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น เพิ่มความทรหดอดทน
- สร้างความยืดหยุ่นทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว
- ช่วยให้ออกห่างจากการซึมเศร้า
- ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลาย หลับได้ดีสนิทและลดอาการอ่อนเพลีย
- ช่วยให้เผชิญกับความเครียดและความกดดันได้
- มีสมาธิดีขึ้น คิดอ่านว่องไวและร่างกายทุกส่วนประสานกันได้ดี
- ช่วยให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า และมีรูปร่างที่ดีขึ้น

1.2 หลักการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีมีหลักปฏิบัติดังนี้

- จำนวนครั้งในการออกกำลังกายโดยปกติควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าไม่สามารถปฏิบัติได้ทุกวัน ควรปฏิบัติอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน หรือวันเว้นวันเป็นประจำเสมอ

- ความหนัก เบา ในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหนักเบาแค่ไหนจึงจะให้ประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายและไม่เกิดโทษ จากการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายในระดับพอดีที่จะก่อประโยชน์ให้ร่างกาย คือ การออกกำลังกายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 70-80 % (ที่ดีที่สุดคือ 75%) ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

วิธีการคำนวณหาเปอร์เซ็นต์การเต้นของหัวใจ เพื่อกำหนดความหนักเบาของการออกกำลังกายใช้สูตรดังนี้

$$\frac{\text{อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการทราบ}}{100} = \text{ครั้ง/นาที}$$

หมายเหตุ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดหาได้โดยการนำ 200 – อายุของแต่ละคน

ตัวอย่าง นักศึกษา ปวช. ปีที่ 1 มีอายุ 16 ปี ต้องการทราบว่า 75 % ของอัตราการเต้นของหัวใจ เท่ากับกี่ครั้ง/นาที

$$\text{วิธีหา แทนค่าในสูตรจะได้ } \frac{(220 - 16) \times 75}{100} = 153 \text{ ครั้ง/นาที}$$

การนำไปปฏิบัติใช้

เมื่อทราบอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมแล้วคือ 153 ครั้ง/นาที หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที แล้วให้จับชีพจรว่าเต้นกี่ครั้งต่อนาที ถ้าอัตราการเต้นของชีพจนน้อยกว่าที่กำหนดคำนวณได้ แสดงว่าการออกกำลังกายที่ผ่านไประหว่างนี้ยังมีความหนักของการออกกำลังกายน้อยไป ถ้าอัตราการเต้นของชีพจนมากกว่าที่กำหนดไว้ แสดงว่าการออกกำลังกายที่ผ่านไประหว่างนี้หนักเกินไป ดังนั้นการออกกำลังกายครั้งต่อไป จะต้องปรับความหนักเบาของการออกกำลังกายเสียใหม่ให้พอดี

วิธีการจับชีพจร

การจับชีพจรสามารถหาได้หลายตำแหน่งภายนอกร่างกาย เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว นิยมจับบริเวณข้อมือ โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางสัมผัสบริเวณใต้ฐานของนิ้วหัวแม่มืออีกข้างหนึ่ง นับจำนวนครั้งที่ชีพจรเต้น นับจำนวนครั้งที่ชีพจรเต้นในเวลา 15 วินาที ได้เท่าไรแล้วคูณด้วย 4 ก็จะได้อัตราการเต้นของหัวใจอย่างคร่าว ๆ

- ลำดับขั้นการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 1 ขั้นการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อ ก่อนที่จะออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อพร้อมจะทำงานและไม่เกิดการบาดเจ็บ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นการออกกำลังกาย ตามชนิดและประเภทของกีฬาที่แต่ละคนได้เลือกตามความชอบและความเหมาะสมของแต่ละคน ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นการผ่อนคลาย หลังการออกกำลังกายเสร็จแล้วต้องทำให้หัวใจและกล้ามเนื้อค่อยๆ ลดการทำงานลงทีละน้อยๆ จนถึงระดับปกติ โดยใช้ทำอบอุ่นร่างกายก็ได้ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

- ข้อควรคำนึงในการเลือกกิจกรรมออกกำลังกาย

สิ่งสำคัญของการออกกำลังกายคือ จะต้องก่อให้เกิดความสนุกสนานและเบิกบานใจก่อน เมื่อรู้สึกสนุกสนานและเบิกบานใจแล้วประโยชน์ต่าง ๆ จะตามมาเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ข้อพิจารณาในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองมีดังนี้

1. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายหรือกีฬาที่จะปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง
2. พิจารณากิจกรรม หรือชนิดของกีฬานั้น ๆ ตรงกับความต้องการหรือไม่ เช่น ถ้าอยากให้อวัยวะมีความยืดหยุ่นควรฝึกโยคะ เป็นต้น
3. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายหรือกีฬาที่ตรงกับความมุ่งหมายทางสังคม อารมณ์ หรือความรู้สึกนึกคิด เช่น ถ้าชอบพบปะผู้คนก็เลือกกิจกรรมที่จำนวนสมาชิกมาก ๆ หรือกีฬาที่เล่นเป็นทีม เป็นต้น
4. การทดสอบความแข็งแรงของร่างกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรทำการตรวจสอบตนเองเป็นระยะ ๆ เพื่อจะได้ทราบผลการออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำนั้นได้ผลเพียงใด วิธีทดสอบก็โดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักด้วยการจับชีพจร ถ้าชีพจรเต้นช้าแสดงว่าร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรงดี แต่ถ้าหัวใจเต้นเร็วแสดงถึงความไม่สมบูรณ์ของร่างกาย

- ประเภทของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีอยู่ 5 ประเภท ใหญ่ ๆ ได้แก่

1. การเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับระบบหัวใจ
2. การเกร็งกล้ามเนื้อโดยเคลื่อนไหวอวัยวะ เป็นการออกกำลังกายโดยเกร็งกล้ามเนื้อ พร้อมกับมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น
3. การใช้ร่างกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือทันสมัย เช่น เครื่องวิ่งบนสายพาน

4. การไม่ใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายโดยที่ร่างกายไม่นำออกซิเจนมาใช้ให้เกิดพลังงานแต่ใช้พลังงานที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อทำกิจกรรม เช่น การวิ่ง 100 เมตร นักกีฬาจะกลั้นหายใจหรือหายใจน้อยครั้งในการวิ่ง

5. การใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนในการปฏิบัติกิจกรรม มีการหายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอ ทำให้หัวใจและปอดสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ ภายหลังการ การขับจักรยาน การเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เป็นต้น

- ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. ในการออกกำลังกายบางครั้งร่างกายอาจจะอ่อนแอไปชั่วคราว เช่น จากการอดนอน ท้องเสีย เป็นต้น ทำให้การออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำนั้น กลายเป็นออกกำลังกายที่หนักเกินไปก็ได้ ฉะนั้นถ้ามีอาการต่อไปอย่างเฉียบหรือหลายอย่างหยุดพักทันที คือ

- ความรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ
- หายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง
- เวียนศีรษะ
- คลื่นไส้
- ใจสั่น หน้ามืด
- ชีพจรเต้นเร็วกว่า 180 ครั้ง/นาที สำหรับคนหนุ่มสาว 140 ครั้ง/นาที สำหรับผู้สูงอายุ

2. ควรงดการออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

- หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
- หลังฟื้นไข้
- เป็นไข้ไม่สบาย
- เวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าว

ผู้ที่มีโรคประจำตัวถ้าจะออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน

กิจกรรมคิดคนเดียว

เมื่ออ่านบทความจบแล้วจงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ระบุประเด็นปัญหาที่นักศึกษาคิดว่าสำคัญที่สุด 1 ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้ากำหนดประเด็นสำคัญให้ว่า

“การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้”

จากบทความที่อ่าน สามารถรวบรวมข้อมูลอะไรได้บ้างที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญที่ให้นมา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากประสบการณ์เดิมของตัวนักศึกษา มีข้อมูลอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่กำหนดให้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมคิดคนเป็นกลุ่มย่อย

เมื่อทำกิจกรรมคิดคนเดียวแล้ว

1. ระบุประเด็นปัญหาของแต่ละคนคืออะไร และเหตุผลว่าทำไมจึงคิดว่าเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุด

คนที่	ระบุประเด็นปัญหา	เหตุผลว่าทำไมจึงคิดว่าเป็นประเด็นสำคัญ

2. ระบุประเด็นปัญหาหลักกลุ่มละ 1 ประเด็น ให้เหตุผลว่าทำไมประเด็นนี้จึงเป็นประเด็นสำคัญที่สุด

.....

.....

.....

.....

3. ถ้ากำหนดประเด็นสำคัญให้ว่า (ช่วยกันอภิปรายกลุ่ม)

“การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้”

จากบทความที่อ่าน สามารถรวบรวมข้อมูลอะไรได้บ้างที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญที่ให้มา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมคิดเป็นกลุ่มใหญ่

เมื่อทำกิจกรรมคิดเป็นกลุ่มย่อยแล้ว

1. ระบุประเด็นปัญหาแต่ละกลุ่ม พิจารณาว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

[illegible]

2. สรุปประเด็นปัญหาที่สำคัญที่สุดของกลุ่มใหญ่คืออะไร

.....

.....

.....

.....

3. ถ้ากำหนดประเด็นสำคัญให้ว่า (ช่วยกันอภิปรายกลุ่มใหญ่)

“การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้”

จากบทความที่อ่าน สามารถรวบรวมข้อมูลอะไรได้บ้างที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญที่ให้นมา

This image shows a single sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ประเมินตนเอง กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณครั้งที่ 2

หลังจากการอภิปรายกลุ่มแล้วให้นักเรียนแต่ละคนประเมินว่า ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้หรือไม่ โดยพิจารณาจากรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียน แล้วทำเครื่องหมายถูก (/) ให้ตรงตามที่นักเรียนประเมิน

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้นักเรียนได้		
1. อ่านบทความทั้งหมด ก่อนพิจารณาว่าประเด็นปัญหาที่สำคัญคืออะไร		
2. พิจารณาบทความในแต่ละตอนว่าเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาหรือไม่		
3. มีการระบุประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น		
4. มีการระบุประเด็นปัญหาที่สำคัญ		
5. มีการให้นิยามความหมายของคำ		
6. มีการทำความเข้าใจกับประเด็นปัญหา ข้ออ้าง หรือข้อโต้แย้ง		
7. มีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาจากบทความที่กำหนด		
8. มีการดึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาจากประสบการณ์เดิมของผู้ตอบ		
9. มีการพิจารณาความเกี่ยวข้องของข้อมูลที่ปรากฏในแต่ละย่อหน้า		
10. มีการพิจารณาแหล่งข้อมูลว่ามาจากที่ใด		

หมายเหตุ นักเรียนต้องมีรายการที่ประเมินปรากฏในรายงานผลการคิดอย่างน้อย 7 รายการ

กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ครั้งที่ 3
เรื่อง ความสามารถในการพิจารณาความเชื่อถือของแหล่งข้อมูล
เนื้อหาหน่วยที่ 1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

การดูแลส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจ

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจที่สามารถควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมมั่นคงและปกติ ในทางพุทธศาสนา สุขภาพจิต หมายถึง การมีจิตใจที่ผ่องใสเบิกบาน ตามความหมายของนักจิตวิทยา “จิต” หมายถึง ความคิด สุขภาพจิต ก็คือ สุขภาพความคิด คนที่สุขภาพจิตไม่ดี คือคนที่คิดไม่ดี บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะมีพฤติกรรมที่สามารถตั้งเกิดได้ดังนี้

- สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมได้
- สามารถหาวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้
- มีความกระตือรือร้นในการเรียน การทำกิจกรรม
- ไม่ท้อแท้เบื่อหน่ายในชีวิต
- ไม่แก้ปัญหาด้วยวิธีรุนแรง ก้าวร้าวแต่จะแก้ปัญหาคด้วยเหตุผล
- มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เหมาะสมตามวัย
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี

ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตผิดปกติจะไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม หรือภาวะขณะนั้น ๆ ได้ จะติดคอหรือสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ยาก มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง มักจะเป็นผู้ที่มีปัญหาตลอดเวลา และไม่สามารถแก้ไขได้ นาน ๆ ไปจะทำให้เกิดโรคประสาท และโรคจิตได้ แนวทางการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจ สามารถทำได้ดังนี้

1. การดูแลส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย
2. การหลีกเลี่ยงความเครียด
3. การใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
4. การสร้างสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน

3.1 การดูแลส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอยู่ไม่สามารถตัดขาดจากกันได้ เช่น เมื่อร่างกายเจ็บป่วยสภาพร่างกายก็ห่อเหี่ยวไม่สดชื่น เช่นเดียวกันเมื่อจิตใจสับสนวุ่นวาย ร่างกายจะแสดงออกให้เห็นถึงความอ่อนแอ ดังนั้นการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอจะช่วยให้สุขภาพจิตสมบูรณ์ ตามไปด้วย

3.2 การหลีกเลี่ยงความเครียด ความเครียด หมายถึง การที่ร่างกายไปปะทะกับบุคคลหรือเหตุการณ์ หรือสิ่งใดที่ไม่พึงประสงค์ มีผลให้ร่างกายจิตใจเกิดปฏิกิริยาออกมาให้เห็นในลักษณะ

ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เกิดความวิตกกังวล ว้าวุ่นใจ หรือมีความคับข้องใจ และรู้สึกลำบากในการแก้ปัญหาหรือเหตุการณ์นั้น ๆ จนก่อให้เกิดความผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ การแสดงออกมาของความเครียดนั้นจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

สาเหตุของความเครียด

- สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนน้อย การคิดสิ่งเสียดสี
- สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ เกิดเหตุการณ์กระทบกระเทือนทางด้านจิตใจ เช่น ผิดหวัง การกลัวความสูญเสีย การเกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวล เป็นต้น
- สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง ทำให้บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ทันจึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น

ประเภทของความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

- ความเครียดทางบวก เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อต้องพบกับความท้าทาย เช่น ต้องทำงานท้าทายกับความสามารถของตนเอง ต่อสู้กับอุปสรรคเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ความเครียดประเภทนี้ถ้ามีปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวกระฉับกระเฉง และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- ความเครียดในทางลบ เป็นความเครียดที่ต้องรู้สึกถึงความสูญเสีย ความไม่ปลอดภัย ความผิดหวังหรือไม่สามารถทำอะไร ๆ ให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ความเครียดประเภทนี้ถ้ามีปริมาณมากจะเป็นสาเหตุของโรคจิตและประสาท

ผลกระทบจากความเครียด

- ผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเมื่อยล้าอ่อนเพลีย เป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น
 - ผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข นอนไม่หลับเกิดความกลัวและวิตกกังวลในสิ่งต่าง ๆ เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคประสาทและโรคจิต
 - พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ การคิดสารเสียดสี การขาดเรียน เป็นต้น
- วิธีหลีกเลี่ยงความเครียด
- สร้างความต้านทานความเครียดให้เพียงพอโดยบริโภคอาหารเป็นเวลา ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนนอนหลับ ให้เพียงพอคิดสิ่งเสียดสี สร้างสุขนิสัยในชีวิตประจำวัน
 - แบ่งเวลาให้เหมาะสมทั้งทางการเรียนการออกกำลังกายการพักผ่อน
 - สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ปกครอง ครูอาจารย์ เพื่อนฝูง
 - เปิดใจให้กว้างยอมรับคำติชม

- หางานอดิเรกทำ อย่างปล่อยเวลาว่าง โดยเปล่าประโยชน์
- รู้จักระบายปัญหาคับข้องใจกับผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือเพื่อนสนิท

3.3 การใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สามารถนำมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดมีดังนี้

- สังคหวัตถุ 4 หมายถึง ธรรมที่ใช้สังเคราะห์ซึ่งกันและกัน คนเราอยู่ด้วยกัน ควรมีการสังเคราะห์กัน ช่วยเหลือกันในทางที่ถูกที่ควร ธรรมนี้จะช่วยให้บุคคลมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน สังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย

ทาน คือ การให้โดยไม่คิดจะเอาคืน

ปิยวาจา คือ การพูดที่สุภาพอ่อนน้อมให้เกียรติกัน ไม่ใช่ถ้อยคำหาญคาย หรือคำทอไม่พูดให้เจ็บใจ

อัตถจริยา คือ การกระทำตนให้เป็นประโยชน์ตามโอกาสสมควร มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังค่าตอบแทน

สมานัตตตา คือ การทำเสมอดันเสมอปลายไม่เอาเปรียบผู้อื่นที่ถือว่าด้อยกว่าคนร่วมทุกข์ ร่วมสุข ร่วมแก้ไข วางตนอย่างถูกต้องตามธรรมเนียมครองธรรมในทุกสภาวะการณ์และสิ่งแวดล้อม

- พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมที่ใช้ปฏิบัติให้เกิดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ได้แก่ เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

กรุณา หมายถึง สงสารคิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดีเมื่อรู้ว่าผู้อื่นมีสุขหรือประสบความสำเร็จ

อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉยไม่ดีใจ หรือเสียใจเมื่อผู้อื่นได้รับความทุกข์ หรือความล้มเหลวในชีวิต ในเมื่อตนเองไม่สามารถช่วยเหลือได้

3.4 การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

คำว่า “เพื่อน” หมายถึง ผู้ให้ความสนิทชิดเชื้อ ผู้มีความรักใคร่ต่อกันมักใช้ประกอบคำว่า “สหาย” ซึ่งหมายถึง ผู้ไปร่วมกับ ได้แก่ ร่วมนอน ร่วมทำงานซึ่งอาจไม่มีความรักต่อกัน แต่เราเรียกควบกันไปว่า “มิตรสหาย”

ความสำคัญของการคบเพื่อน การเข้ากลุ่มเพื่อนเป็นเรื่องปกติของคนทั่ว ๆ ไปทั้งนี้ เพราะการคบเพื่อนจะช่วยเสริมความรู้สึกลับมั่นคงทางจิตใจ มีโอกาสได้แสดงความสามารถ แสดงความคิดเห็นให้คนอื่นยอมรับ ขณะเดียวกันก็มีโอกาสเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ จากเพื่อนเพื่อปรับปรุงตัวเองให้ดียิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามในการคบเพื่อนนั้นบางครั้งก็จะเกิดการขัดแย้งกระทบกระทั่งกัน ไม่เข้าใจกันและก่อให้เกิดปัญหาความเครียดตามมาอีกมากมายเพื่อป้องกันปัญหาและความเครียดที่เกิดจากการคบเพื่อน ผู้เรียนควรยึดหลักในการสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนดังนี้

- มีความจริงใจต่อเพื่อน
- ไม่นินทาว่าร้ายเพื่อน การนินทาว่าร้ายเป็นสิ่งที่ไม่ดี ผู้อื่นก็จะมองว่าเราเป็นคนไม่ดี การนินทาเพื่อนบ่อยๆ เพื่อนจะค่อยๆ หายไปที่ละคนสองคน
- การยกย่องชมเชยเพื่อนในสิ่งที่ควรชมเชย เมื่อเพื่อนทำดีควรชมเชยเพื่อให้กำลังใจ สนับสนุนให้เพื่อนทำความดีต่อไป แต่ต้องเป็นการยกย่องชมเชยที่จริงใจ
- รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ทำให้เขารู้สึกว่าตัวของเขามีความหมายต่อเพื่อนฝูง มีความสำคัญและมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็น ถ้าไม่ได้รับการยอมรับจะเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจและห่างเหินเราไปในที่สุดเป็นการทำลายสัมพันธภาพอันดี
- หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน ถึงแม้ว่าเราจะมีความรู้ ความสามารถเฉลียวฉลาดก็ไม่ควรไปเบ่งหรือดูถูกให้เพื่อต้องซ้ำใจ ทำให้ไม่มีใครอยากคบเป็นเพื่อนควรถือคติถ่อมตนไว้ อย่าคุยโวโอวด เพราะการกระทำเช่นนั้นจะเป็นการทำลายสัมพันธภาพ
- ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของเพื่อนด้วยความเต็มใจเสมอ การช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นคุณธรรมและเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจซึ่งกันและกันเป็นการสร้างสัมพันธภาพอันดี
- ให้เพื่อนทราบในเรื่องที่เรารับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง เพื่อนที่ดีจะต้องมีความปรารถนาดีเป็นห่วงเป็นใยกัน
- ทำตนเสมอต้นเสมอปลายก่อนเคยปฏิบัติอย่างไรปัจจุบันก็ยังคงประพฤติปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างนั้น
- ให้ความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเพื่อนในยามทุกข์ร้อน เราจะรู้ว่าเพื่อนที่คบอยู่นั้นเป็นประเภทใดก็ต่อเมื่อเราต้องเผชิญกับความยากลำบากเป็นทุกข์เป็นร้อน เพื่อนที่ดีจะช่วยบรรเทาความทุกข์ร้อนทางใจได้ ยามเจ็บใจก็ไปเยี่ยมถามอาการเจ็บป่วย ให้กำลังใจในการต่อสู้ต่าง นานา ถ้าเราเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้เพื่อนจะนึกถึงเราเสมอ
- ใจกว้างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน
- ออกไปพบปะสังสรรค์ การไปมาหาสู่ การพบปะสังสรรค์กันตามสมควรจะเป็นการรักษาความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน
- ความเป็นคนอารมณ์ดี คนที่อารมณ์ดีสามารถควบคุมและใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวาไม่เชื่องซึม
- มีความอดทน ต้องอดทนต่อความเหนื่อย ความยากลำบากโดยเฉพาะอดทนต่อกิริยาท่าทาง การกระทำ คำพูดที่ไม่สบอารมณ์ หรือทำให้เราโกรธ
- มีปฏิภาณ ต้องฝึกปฏิภาณไหวพริบ ความแพรวพราวในการสร้างบรรยากาศ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

กิจกรรมคิดคนเดียว

เมื่ออ่านบทความจบแล้วจงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากบทความ ระบุประเด็นปัญหาหลักที่นักศึกษาคิดว่าสำคัญที่สุด 1 ประเด็น

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่นักศึกษาระบุ ตอบเพียง 5 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมคิดคนเป็นกลุ่มย่อย

เมื่อทำกิจกรรมคิดคนเดียวแล้ว

1. สรุปประเด็นปัญหาของกลุ่ม 1 ประเด็น

.....

.....

.....

.....

2. จงรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่กลุ่มสรุป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมคิดเป็นกลุ่มใหญ่

เมื่อทำกิจกรรมคิดเป็นกลุ่มย่อยแล้ว

1. สรุปประเด็นปัญหาของกลุ่ม 1 ประเด็น

[illegible]

2. อภิปรายข้อ 2 ของกิจกรรมคิดเป็นกลุ่มย่อย

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page.

ประเมินตนเอง กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณครั้งที่ 3

หลังจากการอภิปรายกลุ่มแล้วให้นักเรียนแต่ละคนประเมินว่า ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้หรือไม่ โดยพิจารณาจากรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียน แล้วทำเครื่องหมายถูก (/) ให้ตรงตามที่นักเรียนประเมิน

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้นักเรียนได้		
1. อ่านบทความทั้งหมด ก่อนพิจารณาว่าประเด็นปัญหาที่สำคัญคืออะไร		
2. พิจารณาบทความในแต่ละตอนว่าเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาหรือไม่		
3. มีการระบุประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น		
4. มีการระบุประเด็นปัญหาที่สำคัญ		
5. มีการให้นิยามความหมายของคำ		
6. มีการทำความเข้าใจกับประเด็นปัญหา ข้ออ้าง หรือข้อโต้แย้ง		
7. มีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาจากบทความที่กำหนด		
8. มีการดึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาจากประสบการณ์เดิมของผู้ตอบ		
9. มีการพิจารณาความเกี่ยวข้องของข้อมูลที่ปรากฏในแต่ละย่อหน้า		
10. มีการพิจารณาแหล่งข้อมูลว่ามาจากที่ใด		
11. มีการพิจารณาแหล่งข้อมูลว่ามีความน่าเชื่อถือหรือไม่		
12. มีการจำแนกข้อมูลที่ปรากฏว่าข้อมูลใดเป็นข้อเท็จจริงหรือเป็นข้อคิดเห็น		
13. มีการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลของข้อมูลที่ปรากฏในแต่ละตอน		
14. มีการพิจารณาแยกกลุ่มของข้อมูล		

หมายเหตุ นักเรียนต้องมีรายการที่ประเมินปรากฏในรายงานผลการคิดอย่างน้อย 10 รายการ

กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ครั้งที่ 4

เรื่อง ความสามารถในการระบุลักษณะข้อมูล

เนื้อหาหน่วยที่ 2 เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

ปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมทางเพศของเยาวชน กำลังกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ความเข้าใจและทัศนคติที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ การขาดความเข้าใจเรื่องสรีระร่างกายของตนเอง การขาดการให้เกียรติเพศตรงข้าม การมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนทางเพศ ฯลฯ ผลจากพฤติกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดปัญหามากมายขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะอนาคตทางการเรียน การทำงานตลอดจนภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในภายหน้า ยังมีผลต่อครอบครัว ต้องอับอายและเสียชื่อเสียงแล้วยังต้องรับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมของเยาวชน ยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคม ปัญหาเด็กเร่ร่อน ปัญหายาเสพติด ปัญหาสังคมเสื่อมโทรม ปัญหาเยาวชนซึ่งจะเป็นอนาคตของชาติต้องขาดคุณธรรมและจริยธรรมอันดีงามเป็นต้น การจะแก้ปัญหาต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเยาวชน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ๆ ชุมชน สังคม สื่อมวลชนและเจ้าหน้าที่บ้านเมืองทุกฝ่ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวของเยาวชนเอง ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ของเยาวชนมีหลายประการ ดังนี้

1. อิทธิพลจากครอบครัว

1 ครอบครัวจัดเป็นสังคมที่เล็กที่สุด ความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะมีอิทธิพลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต บิดา มารดาเป็นบุคคลแรกที่อยู่ใกล้ชิดบุตรเป็นผู้ให้การอบรมสั่งสอนประสบการณ์ในชีวิต สอนให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ให้อภัยและห่วงใยในวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมอันดีงาม อบรมให้รักในเพศของตนเองและให้เกียรติแก่เพศตรงข้าม รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง รู้จักศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ มีพฤติกรรมที่ดีในเรื่องเพศ ไม่สร้างปัญหาให้แก่ครอบครัวและสังคม การอบรมสั่งสอนด้วยวิธีประชาธิปไตย ที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การสร้างความผูกพันระหว่างบิดา มารดา และบุตร สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะนำบุตรไปสู่อนาคตที่สดใส มีการศึกษาการทำงานที่ดี มีพฤติกรรมในการคบเพื่อนต่างเพศที่ดีและปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทยในเรื่องพฤติกรรมทางเพศ เช่น มีการหมั่นหมายก่อนแต่งงาน รู้จักวางแผนครอบครัว มีศิลปะในการครองเรือนเพื่อสืบทอดวงศ์ตระกูลต่อไป

แต่ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจจะมีผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวไทยเป็นอย่างมาก คู่สมรสต่างก็ไปทำงานนอกบ้าน มีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง ความอบอุ่น ความผูกพันระหว่างพ่อ แม่ ลูกน้อยลง พ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดู มีชีวิตความเป็นอยู่แบบตัวใครตัวมันมากขึ้น มีการนำลูกจ้างมาเลี้ยงลูกแทน หรือไปฝากสถานรับเลี้ยงเด็ก มี

การทะเลาะเบาะแว้งของคนในครอบครัวมีการหย่าร้างกันมากขึ้น เมื่อเด็กขาดการอบรมเลี้ยงดูตั้ง
ตอนในสิ่งที่ถูกที่ควร พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นไปในลักษณะที่สังคมไม่พึงประสงค์ โดย
เฉพาะพฤติกรรมทางเพศที่ควรจะได้รับ การอบรมชี้แนะในทางที่ถูกที่ควร เพื่อมีทัศนคติทางเพศที่ดี
รู้ว่าอะไรควรไม่ควรอย่างไร เมื่อโตขึ้นเด็กก็จะเป็นสมาชิกของสังคมที่ดีมีคุณภาพ

2. อิทธิพลจากชุมชน

ชุมชนประกอบด้วยหลายครอบครัวรวมกันมีค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรมตลอดจนความ
เชื่อมั่นคล้ายกัน ชุมชนจึงมีอิทธิพลต่อเรื่องเพศทั้งในทางบวกและทางลบ การที่ชุมชนมีพัฒนาไป
ในทางวัตถุนิยมมากทำให้คนในสังคม หรือครอบครัวมีสัมพันธภาพน้อยลง การช่วยเหลือเกื้อกูล
กันน้อยลง ความหวังดีต่อกันน้อยลง การช่วยสอดส่องดูแลเด็กภายในชุมชนน้อยลง มีการสร้าง
ความเจริญทางด้านวัตถุในสังคมมากขึ้น มีการสร้างบรรยากาศที่ไม่เหมาะสมทางเพศเพิ่มมากขึ้น
ไม่ว่าจะเป็นแหล่งสถานเริงรมย์ที่มีอยู่มากมายหลายพื้นที่ ที่ง่ายต่อการที่เยาวชนจะถูกชักจูงไปใช้
บริการ ปัญหาแหล่งเสื่อมโทรมของชุมชน ปัญหายาเสพติด ปัญหาการค้าประเวณี ตลอดจน
ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศของผู้ใหญ่ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นแรงเสริมให้เยาวชนก้าวสู่ปัญหา
พฤติกรรมทางเพศมากยิ่งขึ้น

3. อิทธิพลจากสื่อ

สื่อเป็นตัวการที่สำคัญในการเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ความเข้าใจ สื่อมีอยู่หลาย
ประเภท เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ วีดีโอ ภาพยนตร์ เป็นต้น 2 สื่อจะให้ผลทางบวก
หรือลบขึ้นอยู่กับผู้รับสื่อสามารถรู้จักแยกความถูกผิดของข่าวสารได้ดีเพียงใด ในสภาพปัจจุบัน
พ่อแม่ผู้ปกครองมีภาระหลาย ๆ ด้าน ไม่สามารถให้เวลาแก่ลูก ๆ ได้ทำให้เด็กต้องหันไปพึ่งสื่อต่าง ๆ
โดยเฉพาะโทรทัศน์, เทป, อินเทอร์เน็ต และแผ่นซีดีต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งให้ความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน รวมทั้งความรู้ใหม่ ๆ เพื่อนใหม่ ๆ โดยเฉพาะการหลั่งไหลของวัฒนธรรมตะวันตกที่
เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของคนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ที่สามารถรับและนำมาปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว
หลาย ๆ เรื่อง เช่น พฤติกรรมการแต่งกายที่ล่อแหลม การประพฤติกและปฏิบัติไม่เหมาะสมกับ
ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย สื่อบางประเภทได้นำสื่อลามกอนาจารนำเสนอด้วยความตั้งใจและ
ไม่ตั้งใจซึ่ง เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กและเป็นการยากที่ผู้ปกครอง
จะควบคุมดูแลได้อย่างทั่วถึง

4. อิทธิพลจากเพื่อน

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนหลายเรื่อง ๆ มีสาเหตุมาจากเพื่อน ทั้งนี้เมื่ออย่างเข้าสู่
วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ
ด้าน ก่อให้เกิดความวิตกกังวล คับข้องใจ จนกลายเป็นปัญหา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกระบวนการใน
การแก้ปัญหาของเด็กแต่ละคนจะเหมือนกันหรือต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูบิดา

มารดา ญาติพี่น้อง 3 ถ้าเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมมีความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ มีความเชื่อมั่น ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม กระบวนการในการแก้ปัญหาที่จะผ่านไปด้วยดี ตรงข้ามกับเด็กที่มีพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูไม่เหมาะสม เมื่อเกิดปัญหาก็ไม่สามารถปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครองได้จึงต้องหันมาปรึกษากับเพื่อน ถ้าเพื่อนที่ปรึกษาเป็นเด็กดีพฤติกรรมที่แสดงออกในการแก้ปัญหาจะดี ถ้าคบเพื่อนไม่ดีพฤติกรรมในการแสดงออกเพื่อแก้ปัญหาจะออกมาในลักษณะที่สังคมไม่ยอมรับ ซึ่งสังคมถือว่าเป็นปัญหา เช่น การหนีเรียน การชวนกันไปมั่วสุมตามแหล่งต่าง ๆ การมีความรักฉันคู่สาว การไปติดสิ่งเสพติด การเข้ามีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การขายตัว เป็นต้น 4 ประกอบกับธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นต้องการให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ รวมทั้งความอยากรู้ อยากเห็น ความฉีกค่อนอง เมื่อถูกเพื่อนชักชวนจึงทำตามจนก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาดตามมา

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีสภาพเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคมเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดระยะหนึ่งของช่วงชีวิต โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางเพศเป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่ภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์สามารถมีบุตรและเป็นพ่อแม่ได้ 5 วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องศึกษาเพื่อทำความเข้าใจถึงแนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศ และแนวทางในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย ทั้งนี้เพื่อการดำเนินชีวิตไปอย่างเป็นสุข

เมื่อวัยรุ่นเข้าสู่สภาพสมบูรณ์ทางเพศแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญเกิดขึ้น คือในเพศชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก ในเพศหญิงจะมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องธรรมชาติที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุก ๆ คน ไม่ใช่สิ่งเป็นผิดปกติ และน่าอับอายแต่อย่างใดแต่เป็นการเตือนให้รู้ว่าร่างกายกำลังเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ คือพร้อมที่จะมีบุตรหากมีเพศสัมพันธ์ ผลที่เกิดจากการพัฒนาทางเพศในชายและหญิง

1. ผลที่เกิดในเพศชาย

1.1 การฝันเปียก เป็นการที่ร่างกายหลั่งน้ำอสุจิออกมาจากอวัยวะเพศ ทั้งนี้เนื่องมาจาก

- ร่างกายหลั่งน้ำอสุจิออกมาจนล้น
- เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ โดยการนอนหลับแล้วฝันถึงการมีเพศสัมพันธ์และหลั่งน้ำอสุจิออกมา พฤติกรรมเช่นนี้เป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด

1.2 การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นเรื่องปกติไม่เป็นปัญหาและไม่เป็นอันตราย เพราะการช่วยเหลือตนเองเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดจาก แรงขับทางเพศ หรือความต้องการทางเพศที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาตินั่นเอง ซึ่งผลพลอยได้จากการกระทำมีหลาย

ประการ เช่น 6 ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ต้องเสียเงินในการไปเที่ยวผู้หญิงบริการไม่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ไม่บาปเพราะไม่ผิดลูกผิดเมียใคร แต่ก็ไม่ควรหมกมุ่นจนมากเกินไป ควรหา กิจกรรมอื่นๆ ทำ เช่น ออกกำลังกาย ทำการบ้าน ทบทวนตำรา ช่วยเหลืองานบ้าน การเลือก กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

2. ผลที่เกิดในเพศหญิง การพัฒนาการทางเพศมีผลในเพศหญิงหลายประการ ได้แก่

2.1 การมีประจำเดือน การมีประจำเดือนเป็นสิ่งแสดงให้เห็นว่าระบบสืบพันธุ์ เพศหญิงซึ่งควบคุมการทำงานของฮอร์โมนเอสโตรเจนเริ่มทำงานแล้ว ได้แก่ การควบคุมให้ไข่อยู่ใน รังไข่เจริญเติบโตขึ้นและสุกทุก ๆ รอบเดือน คือในหนึ่งรอบเดือนไข่จะสุก 1 ฟอง (7 รอบเดือน ของแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนเพียง 21 วัน บางคนเลยไปถึง 40 วัน แต่โดยปกติทั่วไปประมาณ 21-30 วัน) การทำงานของฮอร์โมนนอกจากจะทำให้ไข่สุกแล้วยังทำให้เยื่อบุมดลูกหนาและมีเลือด มาเลี้ยงมากขึ้น เพื่อรองรับไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิ ไข่ที่สุกและหลุดออกมาจากรังไข่จะเคลื่อนตัว ไปในท่อรังไข่ เพื่อรับการปฏิสนธิจากตัวอสุจิของฝ่ายชายที่จะเข้ามาแต่ถ้าไข่ฟองนี้ไม่ได้รับการ ปฏิสนธิ ไข่ก็จะสลายตัวออกมาพร้อมกับเยื่อบุมดลูกที่หลุดออกกลายเป็นประจำเดือนออกมาภายนอกอวัยวะเพศ

2.2 ปัญหาเกี่ยวกับการมีประจำเดือน มีหลายประการดังนี้

- อาการปวดท้องขณะมีประจำเดือนบางคนอาจมีอาการปวดท้อง อาจมีไข้ใน ระหว่างการมีประจำเดือน วิธีการบำบัดคือ ใช้ถุงน้ำร้อนประคบท้องน้อย ในช่วงนั้นอาจจะรับประทานยาแก้ปวดประจำเดือนที่แพทย์สั่งมาให้ ถ้าปวดมากผิดปกติควรพบแพทย์เพื่อตรวจโดยละเอียด

- โดยปกติเด็กสาวจะมีประจำเดือนเมื่ออายุ 13-14 ปี บางคนจะเร็วกว่านี้ เช่น 10-12 ปี แต่ถ้าอายุ 17 ปี แล้วยังไม่มีการมีประจำเดือนควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา

- ประจำเดือนมาล่าช้ากว่าปกติ อาจมีสาเหตุมาจากความเครียด ให้พยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้นทำให้ใจสบายแล้วประจำเดือนก็จะมาตามปกติ

- การตกขาว ตกขาว คือ สิ่งที่ขับออกมาตามธรรมชาติจากอวัยวะสืบพันธุ์ ภายในทั้งหมดมารวมอยู่ภายในช่องคลอด ถ้าปกติดี ตกขาวจะมีสีขาว สีขาวขุ่นหรือสีเหลืองอ่อน ๆ มีกลิ่นเฉพาะที่ไม่เหม็น ถ้าผิดปกติ ตกขาวจะมีสีเขียว เหลืองเข้ม หรือมีกลิ่นเหม็น อาจจะรู้สึกคันบริเวณนั้นและอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดท้องน้อย ปัสสาวะขัด ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา

3. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์จะอยู่ภายนอกร่างกาย ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญดังนี้

1. ต่อมอัณฑะ มีอยู่สองข้างบรรจุอยู่ในถุงอัณฑะที่มีรูปร่างคล้ายไข่ไก่ฟองเล็ก ยาวประมาณ 4 เซนติเมตร หนาประมาณ 2-3 เซนติเมตร หนักประมาณ 15-30 กรัม ปกติแล้ว อัณฑะ ข้างซ้ายจะใหญ่กว่าข้างขวาเล็กน้อย ภายในต่อมอัณฑะจะมีหลอดเล็ก ๆ จำนวนมากขดเรียงกันอยู่เป็นตอน ๆ เรียกว่าหลอดสร้างตัวอสุจิ ทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชาย เมื่อผลิตได้แล้วจะเก็บไว้ชั่วคราวที่กลุ่มของหลอดเล็ก ๆ ด้านหลังอัณฑะ เรียกว่า ท่อพักตัวอสุจิ เพื่อให้สุมจิเจริญเติบโตเต็มที่

2. ลึงค์หรือองคชาติ เป็นอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายอยู่เหนืออัณฑะยื่นออกมาจากหัวหน้าโดยปกติจะยาวประมาณ 5-6 เซนติเมตร มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2.5 เซนติเมตร ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่เหนียวอ่อนนุ่มสามารถยืดและหดได้ บริเวณปลายจะมีเส้นประสาทและหลอดเลือดมาเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมากทำให้ไวต่อความรู้สึก เมื่อมีความต้องการทางเพศจะมีขนาดใหญ่ขึ้นกว่าเดิมประมาณเท่า ประมาณเท่าตัวเนื่องจากมีเลือดไหลมากล้นบริเวณนี้มาก และต่อมเล็ก ๆ ที่อยู่ใกล้ท่อปัสสาวะจะผลิตน้ำเมือกเหนียว ๆ ออกมาเพื่อช่วยหล่อลื่นให้ตัวอสุจิไหลผ่านออกมาสู่ภายนอก

3. ต่อมลูกหมาก มีลักษณะคล้ายลูกหมากจึงเรียกว่าลูกหมาก ต่อมนี้อยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะโดยห่อหุ้มส่วนแรกของท่อปัสสาวะไว้ มีหน้าที่หลังของเหลวลักษณะคล้ายนมซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างอย่างอ่อนเข้าไปผสมกับน้ำอสุจิที่ถูกฉีดเข้ามาในท่อปัสสาวะ เป็นการป้องกันตัวอสุจิไม่ให้ถูกทำลายจากน้ำเมือกในช่องคลอดเพศหญิงซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด

4. ท่อนำตัวอสุจิ เป็นท่อที่นำตัวอสุจิจากท่อพักตัวอสุจิซึ่งอยู่ด้านหลังลูกอัณฑะไปเก็บไว้ในถุงเก็บอสุจิซึ่งอยู่ใกล้กับกระเพาะปัสสาวะซึ่งตัวอสุจิกับน้ำปัสสาวะจะเคลื่อนออกมาทางเดียวกันคือท่อปัสสาวะ

5. ถุงอัณฑะ มีลักษณะเป็นผิวหนังบาง ๆ มีรอยย่นลึกคล้ายทำหน้าที่ห่อหุ้มต่อมอัณฑะไว้ ถุงอัณฑะจะห้อยติดอยู่กับกล้ามเนื้อชนิดหนึ่งซึ่งจะหดหรือย่นหรือหย่อนตัว เมื่ออุณหภูมิของอากาศเปลี่ยนแปลงเพื่อช่วยรักษาอุณหภูมิภายในถุงอัณฑะให้เหมาะสมกับการสร้างตัวอสุจิ

4. ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงจะอยู่ภายในร่างกายมากกว่าภายนอกและไม่ค่อยมีความเกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะเหมือนเพศชาย ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญ ดังนี้

1. ค่อมรังไข่ ค่อมรังไข่มีอยู่ 2 ค่อม อยู่ในโพรงของอุ้งเชิงกรานมีรูปร่างค่อนข้างกลมหนักประมาณ 2-3 กรัม ทำหน้าที่ผลิตเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง คือ ไข่และฮอร์โมนเพศหญิงที่ควบคุมการสุกของไข่และทำให้เกิดการตกไข่สู่ท่อรังไข่

2. ท่อรังไข่ มีอยู่ 2 ข้าง ปลายข้างที่อยู่ใกล้รังไข่มีลักษณะคล้ายกรวย ส่วนปลายอีกข้างจะเรียวเล็กลงไปและติดกับมดลูก ท่อรังไข่ทำหน้าที่นำไข่ที่สุกแล้วเข้าสู่มดลูกโดยอาศัยการหดตัวของผนังที่ปลายท่อพับไข่เข้าสู่ท่อรังไข่และอาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อเย็บนำไข่ในท่อรังไข่ไปสู่มดลูก

3. มดลูก มีลักษณะเป็นโพรงผนังหนา อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและส่วนปลายของลำไส้ใหญ่ ไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิจะมาฝังตัวในผนังมดลูกที่หนาและมีเลือดมาเลี้ยงจำนวนมากและเจริญเติบโตเป็นตัวอ่อนบริเวณนี้ ถ้าไข่ไม่ได้รับการปฏิสนธิผนังมดลูกและเลือดก็จะลอกตัวออกเป็นประจำเดือน

4. ช่องคลอด มีลักษณะเป็นโพรงยาว 3-4 นิ้ว ผนังด้านหน้าติดกับกระเพาะปัสสาวะผนังด้านหลังติดกับส่วนปลายของลำไส้ใหญ่ใกล้ทวารหนัก ที่ช่องคลอดจะมีเส้นประสาทจำนวนมากโดยเฉพาะบริเวณรูเปิดช่องคลอด เหนือช่องคลอดขึ้นไปเล็กน้อยจะเป็นรูเปิดของท่อปัสสาวะที่ข้าง ๆ ช่องคลอดจะมีต่อมเล็ก ๆ อยู่ 2 ต่อม อยู่ระหว่างแคมเล็กกับแคมใหญ่ ทำหน้าที่หลั่งน้ำเมือกนำออกมาเพื่อช่วยหล่อลื่นช่องคลอดในระหว่างการร่วมเพศ

5. คลิทอริส เป็นปุ่มเล็ก ๆ อยู่บนสุดของรูเปิดช่องคลอดประกอบด้วยหลอดเลือดและเส้นประสาทจำนวนมาก สามารถยืดและหดได้ไวต่อความรู้สึกทางเพศซึ่งเปรียบได้กับอวัยวะเพศชาย

6. ฝีเย็บ อยู่ระหว่างช่องคลอดกับทวารหนัก ประกอบด้วยกล้ามเนื้อและพังผืดสามารถยืดและหดได้มากในเวลาคลอด แต่อาจฉีกขาดได้ในระหว่างการคลอดจึงต้องเย็บให้เข้าที่หลังจากการคลอด

กิจกรรมคิดคนเดียว

เมื่ออ่านบทความจบแล้วจงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากบทความ ระบุประเด็นปัญหาหลักที่นักศึกษาคิดว่าสำคัญที่สุด 1 ประเด็น

.....

.....

.....

.....

2. จงรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่นักศึกษาระบุ ตอบเพียง 5 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากส่วนที่ขีดเส้นใต้ในบทความ ให้บอกว่าแต่ละเลขหมาย เป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น นำ
เชือกถ้อยประมาณกี่เปอร์เซ็นต์ และข้อความที่นักศึกษาคิดว่าเป็นข้อคิดเห็นนั้น เห็นด้วยหรือไม่
เพราะเหตุใด

หมายเลข	ข้อเท็จจริง /	ข้อคิดเห็น /	นำเชือกถ้อย %	ข้อที่เป็นข้อคิดเห็นนักศึกษาเห็นด้วยกับข้อคิด เห็นนั้นหรือไม่
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

กิจกรรมคิดค้นเป็นกลุ่มย่อย

เมื่อทำกิจกรรมคิดคนเดียวแล้ว

1. สรุปประเด็นปัญหาของกลุ่ม 1 ประเด็น

.....

2. จงรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่กลุ่มสรุป

[illegible]

3. ช่วยกันอภิปรายข้อที่ 3 ของใบกิจกรรมที่คิดคนเดียว ว่าข้อใดเป็นข้อเท็จจริง ข้อใดเป็นข้อคิดเห็น เพราะอะไร

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

ประเมินตนเอง กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณครั้งที่ 4

หลังจากการอภิปรายกลุ่มแล้วให้นักเรียนแต่ละคนประเมินว่า ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้อย่างไรหรือไม่ โดยพิจารณาจากรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียน แล้วทำเครื่องหมายถูก (/) ให้ตรงตามที่นักเรียนประเมิน

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้นักเรียนได้		
1. อ่านบทความทั้งหมด ก่อนพิจารณาว่าประเด็นปัญหาที่สำคัญคืออะไร		
2. พิจารณาบทความในแต่ละตอนว่าเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาหรือไม่		
3. มีการระบุประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น		
4. มีการระบุประเด็นปัญหาที่สำคัญ		
5. มีการให้นิยามความหมายของคำ		
6. มีการทำความเข้าใจกับประเด็นปัญหา ข้ออ้าง หรือข้อโต้แย้ง		
7. มีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาจากบทความที่กำหนด		
8. มีการดึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาจากประสบการณ์เดิมของผู้ตอบ		
9. มีการพิจารณาความเกี่ยวข้องของข้อมูลที่ปรากฏในแต่ละย่อหน้า		
10. มีการพิจารณาแหล่งข้อมูลว่ามาจากที่ใด		
11. มีการพิจารณาแหล่งข้อมูลว่ามีความน่าเชื่อถือหรือไม่		
12. มีการจำแนกข้อมูลที่ปรากฏว่าข้อมูลใดเป็นข้อเท็จจริงหรือเป็นข้อคิดเห็น		
13. มีการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลของข้อมูลที่ปรากฏในแต่ละตอน		
14. มีการพิจารณาแยกกลุ่มของข้อมูล		

หมายเหตุ นักเรียนต้องมีรายการที่ประเมินปรากฏในรายงานผลการคิดอย่างน้อย 10 รายการ

กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ครั้งที่ 5

เรื่อง ความสามารถในการตั้งสมมติฐาน

เนื้อหาหน่วยที่ 2 เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

การดูแลร่างกาย

เนื่องจากคอมพิวเตอร์โมเดลต่าง ๆ เริ่มทำงานทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงร่างกายหลายประการที่ต้องดูแล เช่น บริเวณใบหน้าเริ่มจะเป็นสิว เนื้อตัวเริ่มที่จะมีกลิ่นตัวที่ไม่พึงปรารถนา รวมทั้งอวัยวะเพศที่ต้องดูแลรักษาความสะอาด เป็นต้น

- หน้าตา หน้าตาเป็นจุดแรกที่ใคร ๆ จะต้องมองเห็นก่อน การมีสิวจะเป็นต้นเหตุของความวิตกกังวล ควรดูแลใบหน้าให้สะอาดทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย การมีสิวนบนใบหน้าเล็กน้อยเป็นเรื่องปกติ เมื่ออายุมากขึ้นก็จะหายไปเองอย่าวิตกกังวลมากนัก การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารโดยเฉพาะ ผัก ผลไม้ การรักษาความสะอาดของห้องนอน ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน การพักผ่อนอย่างเพียงพอไม่เครียดก็จะเป็นการป้องกันการเกิดสิว แต่ถ้ามีสิวมามากเกินปกติควรไปปรึกษาแพทย์

- เนื้อตัว เริ่มจะมีกลิ่นตัวโดยเฉพาะบริเวณรักแร้ ขนที่รักแร้จะเป็นตัวช่วยสะสมแบคทีเรียอย่างดี ในเพศหญิงนิยมถอนหรือโกนออก การใช้สารส้มหรือโรลออนดับกลิ่นก็จะช่วยได้

- อวัยวะเพศ ในเพศชายบริเวณหนังหุ้มอวัยวะเพศจะต้องรักษาความสะอาดให้ดีซึ่งสามารถทำได้ง่าย ๆ โดยขณะที่อาบน้ำให้รดหนังหุ้มอวัยวะให้เปิดขึ้นไปแล้วใช้สบู่และน้ำล้างทำความสะอาดอย่าให้มีขี้ไคลและ ๆ เหม็น ๆ ติดค้างอยู่กลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค

ในเพศหญิง ให้ดูแลทำความสะอาดแต่ภายนอกด้านหน้าไปถึงด้านหลังด้วยน้ำและสบู่ ไม่จำเป็นต้องล้างเข้าไปถึงข้างในหรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เพราะร่างกายจะมีระบบการทำความสะอาดในตัวเองอยู่แล้ว ในระหว่างการมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยวันละ 2-3 ครั้ง และควรมีผ้าอนามัยหลาย ๆ แบบเลือกใช้ตามความเหมาะสม ความสะอาดและประหยัด

การคบเพื่อนต่างเพศ

ในแต่ละสังคมจะมีข้อกำหนดในเรื่องการควบคุมพฤติกรรมทางเพศแตกต่างกันไป โดยเฉพาะในสังคมไทยเรามีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ในเรื่องพฤติกรรมทางเพศค่อนข้างเคร่งครัดมีข้อจำกัดและบทลงโทษที่รุนแรงมากกว่าสังคมชาวตะวันตก การจับมือถือแขน การตบหลังตบไหล่ การอยู่ด้วยกันสองต่อสอง สังคมไทยไม่ยอมรับด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้วัยรุ่นที่เข้าวัยเจริญพันธุ์ มีปัญหาในการคบเพื่อนต่างเพศว่าจะทำตัวอย่างไรให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม สังคม ทั้งที่การมีโอกาสได้รู้จักและคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศที่มีอายุรุ่น

ราวคราวเดียวกันจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ถึงความแตกต่าง ความสัมพันธ์ มารยาทการวางตัว และปฏิบัติตัวต่อเพศตรงข้ามอันเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการมีครอบครัวที่ดีที่มีความสุขในอนาคต การคบเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสังคมไทยมีแนวปฏิบัติดังนี้

1. คบในฐานะเพื่อน การที่หนุ่มสาวจะคบกัน ในฐานะเพื่อนเป็นเรื่องปกติธรรมดาเพราะเพื่อนที่ดีนั้นเราสามารถพึ่งพาได้ยามเดือดร้อน ให้คำแนะนำดี ๆ ตักเตือนเมื่อเห็นว่าเราทำผิดเห็นคุณค่าของเรา รับฟังความคิดข้อเสนอรวมทั้ง ความทุกข์ในเรื่องต่าง ๆ ของเราไม่นำความลับไปบอกใคร ไว้ใจได้ สนุกสนานกับเราคุยเรื่องจริง ๆ จัง ๆ กับเราได้ ดังนั้นการคบเพื่อนที่ดีมีแต่จะได้ประโยชน์อย่างใดก็ตาม เนื่องจากเป็นเพื่อนต่างเพศ การวางตัวจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมว่าควรไม่ควรอย่างไร การวางตัวกับเพื่อนสนิทจริง ๆ ก็จะต้องมีขอบเขต การจับมือถือแขน คบหลังคบไหล่ ไปอยู่สองต่อสองให้เหมือนเพศเดียวกันก็ไม่เหมาะสมควรต้องระมัดระวัง การพูดกับเพศหญิงก็ไม่ควรพูดทะเล่ พูดสองแง่สองง่าม ควรให้เกียรติกับเพศหญิง การเล่นก็ต้องให้เหมาะสมว่าเราเล่นอยู่เพศใด

2. คบในฐานะเป็นแฟน การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะแฟนโดยเฉพาะในระหว่างการศึกษาเล่าเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือระดับ ปวช. สังคมไทยเรายังถือว่าไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมอันดีงาม ผู้เป็นพ่อแม่ของแต่ละฝ่ายอาจจะคิดเป็นห่วงกังวลต่าง ๆ นานาถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นเนื่องจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของท่านที่เห็นเพื่อนสมัยเรียนด้วยกันมีแฟนระหว่างเรียนแล้วก่อปัญหามากมายและบทลงโทษผู้ที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้รับมักจะเด็ดขาดและรุนแรง เช่น การตี การตัดพ่อ ตัดแม่ การไล่ออกจากบ้าน เพราะทำให้เสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล ถูกไล่ออกจากสถานศึกษา และถ้าเกิดตั้งครรภ์ขึ้นก็ต้องซุก ๆ ซ่อน ๆ ปกปิดไม่ให้ใครรู้ สังคมไทยมักค่อนข้างปรนเปรนให้มีความรักได้เมื่อเรียนในระดับอุดมศึกษา แต่อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับวัยรุ่นหญิงและชายเองว่าจะทำความรักให้เป็นเรื่องของปัญหา หรือเรื่องของการสร้างสรรค์ การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะแฟนควรมีความรู้และแนวปฏิบัติดังนี้

2.1 เมื่อจะมีความรักต้องทำให้ความรักนั้นมีคุณค่าให้ใคร ๆ เห็นถึงความเป็นผู้ใหญ่ด้วยการมีความรับผิดชอบในเรื่อง การเรียนจะต้องไม่ตกต่ำจะต้องให้ดีกว่าเดิม งานบ้านจะต้องดูแลเอาใจใส่ตามบทบาทและหน้าที่ของตนเองให้พ่อแม่ไว้ใจ เวลาจะต้องให้เหมาะสมไม่หมกมุ่นกับความรักเกินไป

2.2 เพศสัมพันธ์ การมีแฟนมีความรักเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ เป็นสำคัญไม่ใช่เรื่องของการมีเพศสัมพันธ์กันเป็นแฟน อาจจะไม่ใช่คู่ชีวิตที่เราจะต้องแต่งงานอยู่กินสร้างครอบครัวในอนาคตก็ได้ นั่นฝ่ายหญิงต้องรักตัวเอง รักตัวสงวนตัว การรักษาความบริสุทธิ์ของตัวเองไว้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งใหญ่ว่าจะสร้างความภูมิใจมั่นใจ เมื่อถึงวันแต่งงานในอนาคต อย่าคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ผู้ชายรักเรา และอยู่กับเราตลอดไป เพราะยังเสียตัว

ง่าย ๆ โอกาสที่ฝ่ายชายจะเลิกลา ก็จะมีได้ง่าย ๆ เช่นเดียวกันเพราะคงไม่มีผู้ชายคนใดเลือกผู้หญิงใจง่ายมาเป็นภรรยา และแม่ของลูกในอนาคต

2.3 การรู้จักปฏิเสธเมื่อฝ่ายชายขอมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงมักจะเป็นคนใจอ่อน ใจเกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธ กลัวสารพัด กลัวเขาทิ้ง กลัวเขาโกรธ กลัวท้อง กลัวเอดส์ ในเมื่อเรายังเด็กเกินไปยังไม่เหมาะสมที่จะมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งขนาดนั้น ดังนั้น ถ้าฝ่ายชายขอมีเพศสัมพันธ์ ปล่อยให้ตอบไปเลยว่า “ไม่” โดยมีเหตุผลหลายข้อ เช่น ยังไม่พร้อม, เราน่าจะรู้จักกันมากกว่านี้, ถ้าท้องแล้วจะแก้ปัญหายังไง, คิดถึงผลที่ตามมาอย่างจริงจังแล้วหรือยัง, ชีวิตไม่จำเป็นต้องรีบร้อนขนาดนั้น เป็นต้น

2.4 โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่วัยรุ่นจะมีโอกาสเป็นโรคเมเร็งปากมดลูกมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ เพราะเนื้อเยื่อที่ปากมดลูกยังไม่เจริญเต็มที่จึงอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย และยิ่งอันตราย เพิ่มขึ้นถ้ามีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายหลายคน และมีโอกาสเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย

2.5 มีความเชื่อมั่นในตนเอง ควรบอกตัวเองอยู่เสมอว่าเรามีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของกระแสวัยรุ่น สื่อลามกต่าง ๆ หรือการที่รู้ว่าเพื่อน ๆ มีเพศสัมพันธ์กัน เราก็จะยังมั่นคงทางความเชื่อมั่นในตนเองว่าเราไม่ต้องไปตามใคร เรามีความคิดที่ดีและแตกต่างไปจากคนอื่น

2.6 ควรหลีกเลี่ยงการฉ้อแหลม การเป็นแฟนกันสนิทสนมกันใกล้ชิดกันอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้น จึงควรปฏิบัติ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการไปอยู่ในที่ลับตาคน ถ้าอยู่ในบ้านจะต้องมีผู้ใหญ่อยู่ด้วย
- อย่าเปิดโอกาสให้มีการจับเนื้อต้องตัวโดยเด็ดขาด
- ไม่ไปไหนมาไหนด้วยกันจนคึกคัก
- แต่งกายเรียบร้อย ไม่โป๊ ไม่รัดรูป
- ไม่ทดลองดื่มเหล้า ยา ของคองที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ขาดสติขาดการยับยั้งชั่งใจ

การเลือกคู่ครอง

การเลือกคู่ครองไม่ใช่เรื่องของโชคชะตาไม่ใช่เรื่องของบุญหรือวาสนา การเลือกคู่ครองเป็นเรื่องราวของการใช้เหตุผลในการพิจารณาคุณสมบัติของคู่ครองที่เราจะเลือกทั้งนี้เพื่อความสุขความสมหวังในอนาคต

หลักในการเลือกคู่ครอง

โดยปกติการเลือกคู่ครองจะต้องมีพื้นฐานจากความรักแต่ความรักอย่างเดียวไม่สามารถยืนยงได้ถึงความสุข ความมั่นคงในอนาคตข้างหน้าได้ ดังนั้นการเลือกคู่ครองจึงควรมีพื้นฐานจากองค์ประกอบส่วนอื่น ๆ ด้วย ดังนี้

1. รูปร่างหน้าตา เป็นสิ่งแรกที่สามารถเห็นได้เด่นชัดที่สุด ไม่ควรตั้งความหวังในเรื่องนี้สูงเกินไปว่าจะต้องสวยหล่อ สมาร์ท เพราะเป็นเพียงส่วนประกอบส่วนหนึ่งเท่านั้น เป็นของไม่จีรังยังยืนต้องเปลี่ยนไปตามกาลเวลา การพิจารณาต้องเปรียบเทียบกับตัวด้วยว่าใกล้เคียงกันไหม
2. นุคลิกภาพและอุปนิสัยใจคอคล้ายคลึงกัน
3. มีความสนใจและรสนิยมตรงกัน กิจกรรมในยามว่างก็คล้ายคลึงกันจะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตสมรสดำเนินไปด้วยดี
4. ฐานะความเป็นอยู่ใกล้เคียง จะไม่เกิดปัญหาการถูก พูดยาประชดประชันในภายหลัง
5. วัยใกล้เคียงกัน คู่สมรสควรมีวัยแตกต่างกันไม่ควรเกิน 7 ปี
6. พื้นฐานทางการศึกษา ควรใกล้เคียงกัน ถ้าต่างกันมากนักจะทำให้ปรับตัวเข้ากันยาก
7. คู่สมรสสามารถเข้ากับครอบครัวของกันและกันได้ ซึ่งอยู่ที่การปรับตัวซึ่งกันและกัน โดยรู้จักปรึกษาหารือ ยอมรับความคิดเห็น การกระทำที่เป็นเหตุผล รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว ไม่ยึดติดในความคิดของตนเป็นใหญ่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างดี
8. มีการวางแผน และการตั้งความหวังในแนวทางเดียวกัน ด้วยการปรึกษาหารือพิจารณาเหตุผล
9. วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเจริญทางด้านจิตใจ มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตสมรส วุฒิภาวะทางอารมณ์ อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมดังต่อไปนี้
 - มีความรู้จักและเข้าใจตนเองดี
 - มีความรู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี
 - มีความเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - มีจิตใจมั่นคง คิดไตร่ตรองก่อนที่จะพูดและทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุผล
 - มีอารมณ์ขัน มองคนในแง่ดี พร้อมทั้งนำข้อดีของแต่ละบุคคลนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
 - มีอุปนิสัยสุขุมรู้จักสถานการณ์และรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว
 - รู้จักหน้าที่ มีความรับผิดชอบ
 - สามารถประเมินผลการทำงานของตนได้
10. มีสุขภาพดี ทั้งหญิงและชายที่จะครองเรือนจำเป็นต้องตรวจสุขภาพตามหลักการ ๆ ของแพทย์ เมื่อผ่านขั้นตอนนี้แล้วทั้งคู่มีสุขภาพ ก็แสดงว่าครองรัก ครองเรือนจักประสบความสำเร็จตลอดกาล

ความรู้เกี่ยวกับการแต่งงาน

เมื่อชายและหญิง ตกหลุมรักและตั้งใจจะใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน ตามวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีไทยก็ต้องมีพิธีหมั้น และพิธีแต่งงานเพื่อเป็นการประกาศให้สังคมได้รับรู้

1. หมั้น หมายถึง การที่ฝ่ายชายนำสินสอด และของหมั้นไปให้บิดามารดาผู้ปกครองของฝ่ายหญิง สินสอดอาจได้แก่ เงินตามจำนวนที่ฝ่ายหญิงเรียกร้อง ของหมั้นได้แก่ แหวน สร้อย ที่ดิน ฯลฯ การหมั้นจะสมบูรณ์เมื่อฝ่ายชายได้ส่งมอบหรือโอนทรัพย์สินอันเป็นของหมั้นให้แก่หญิง ในขณะที่ทำการหมั้น เพื่อเป็นหลักฐานว่าจะสมรสกับหญิงนั้น

2. การแต่งงาน หลังจากพิธีหมั้นแล้วทั้งสองฝ่ายจะตกลงกันแต่งงานกัน (แต่อาจแต่งได้โดยไม่ต้องหมั้นเลย) ตามกฎหมายการแต่งงานจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อคู่สมรส

- อายุครบ 17 ปีบริบูรณ์และต้องได้รับความยินยอมจากบิดาและมารดาหรือผู้ปกครอง ถ้าเกิน 20 ปี สามารถตัดสินใจแต่งงานเองได้

- การแต่งงานจะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการจดทะเบียนสมรส

3. ข้อเสนอแนะเพื่อชีวิตการแต่งงานที่ราบรื่น การแต่งงานเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตคู่ โดยทั่ว ๆ ไป เมื่อแต่งงานอยู่กินกันใหม่ ๆ ย่อมมีความสุขอยู่กับความรักแต่เมื่อวันเวลาผ่านไปอาจมีปัญหาคะเทาะกระทบกระทั่งกันเพราะต่างฝ่ายต่างแสดงธาตุแท้ของพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ทำให้ชีวิตสมรสไม่ราบรื่นมีปัญหา ฉะนั้นคู่สมรสจะต้องคำนึงอยู่เสมอว่าความสุขที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เกิดขึ้นมาเองแต่ต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ได้แก่ ความรัก ความเข้าใจ การปรับตัวในทุก ๆ ด้าน จึงจะทำให้ชีวิตการแต่งงานราบรื่น แนวทางปฏิบัติเพื่อชีวิตการแต่งงาน มีดังนี้

- ปรึกษาหารือความคาดหวัง และการใช้ชีวิตร่วมกันในอนาคต เช่น การแบ่งหน้าที่งานในบ้าน การดูแลระบบเศรษฐกิจภายในบ้าน เป็นต้น

- ยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน คู่สมรสต้องคิดไว้เสมอว่าทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงความรู้สึกความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากเรา

- บอกในสิ่งที่ต้องการทุกเรื่องมากกว่าการบ่น หรือการกล่าวโทษและควรหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์

- แสดงออกซึ่งความรักแก่กันและกัน พยายามแบ่งเวลาจากงานประจำเพื่อจะได้อยู่ด้วยกันมากขึ้น

- ต้องมีความสุภาพต่อกัน ให้เกียรติกันเหมือนดังก่อนแต่งงาน

- ตอบสนองความต้องการทางเพศซึ่งกันและกัน ไม่วิพากวิจารณ์บทบาทบนเตียงในเชิงหาเรื่อง อย่าขุดคุ้ยเหตุการณ์ในอดีตของกันและกันมาเป็นตัวแปรในการสร้างปัญหา

- อย่างแสดงความเป็นเจ้าของ เช่น การหึงหวง หรืออิจฉามากผิดปกติ

- ต้องมีรักเดียว ใจเดียว อย่างนอกใจ อย่างมีเพศสัมพันธ์ฉุนชู้สาวกับคนอื่นโดยเด็ดขาด

กิจกรรมคิดคนเป็นกลุ่มย่อย

เมื่อทำกิจกรรมคิดคนเดียวแล้ว

1. รวบรวมข้อมูลของแต่ละคน ช่วยกันอภิปรายว่าเป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น นำเชื่อถือเท่าใด
กรณีเป็นข้อคิดเห็น เห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร

ข้อมูลที่รวบรวมได้	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น	นำเชื่อถือกี่%	กรณีที่เป็นข้อคิดเห็นนักศึกษาเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

2. สรุปสมมติฐานว่าน่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต เพียงข้อเดียว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมในวันนี้

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมคิดเป็นกลุ่มใหญ่

เมื่อทำกิจกรรมคิดเป็นกลุ่มย่อยแล้ว

1. เสนอข้อมูลของแต่ละกลุ่ม
2. สรุปสมมติฐาน 1 ข้อ

[illegible]

ประเมินตนเอง กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณครั้งที่ 5

หลังจากการอภิปรายกลุ่มแล้วให้นักเรียนแต่ละคนประเมินว่า ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้หรือไม่ โดยพิจารณาจากรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียน แล้วทำเครื่องหมายถูก (/) ให้ตรงตามที่นักเรียนประเมิน

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้นักเรียนได้		
1. อ่านบทความทั้งหมด ก่อนพิจารณาว่าประเด็นปัญหาที่สำคัญคืออะไร		
2. พิจารณาบทความในแต่ละตอนว่าเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาหรือไม่		
3. มีการระบุประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น		
4. มีการระบุประเด็นปัญหาที่สำคัญ		
5. มีการให้นิยามความหมายของคำ		
6. มีการทำความเข้าใจกับประเด็นปัญหา ข้ออ้าง หรือข้อโต้แย้ง		
7. มีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาจากบทความที่กำหนด		
8. มีการดึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาจากประสบการณ์เดิมของผู้ตอบ		
9. มีการพิจารณาความเกี่ยวข้องของข้อมูลที่ปรากฏในแต่ละย่อหน้า		
10. มีการพิจารณาแหล่งข้อมูลว่ามาจากที่ใด		
11. มีการพิจารณาแหล่งข้อมูลว่ามีความน่าเชื่อถือหรือไม่		
12. มีการจำแนกข้อมูลที่ปรากฏว่าข้อมูลใดเป็นข้อเท็จจริงหรือเป็นข้อคิดเห็น		
13. มีการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลของข้อมูลที่ปรากฏในแต่ละตอน		
14. มีการพิจารณาแยกกลุ่มของข้อมูล		
15. มีการพิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหาว่ามีทางใดบ้าง โดยดูจากข้อมูล		
16. มีการพิจารณาความสอดคล้องหรือความขัดแย้งของข้อมูลที่ปรากฏ		

หมายเหตุ นักเรียนต้องมีรายการที่ประเมินปรากฏในรายงานผลการคิดอย่างน้อย 10 รายการ

กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ครั้งที่ 6

เรื่อง ความสามารถในการลงข้อสรุป

เนื้อหาหน่วยที่ 2 เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

การวางแผนครอบครัว

การที่คู่สมรสได้ใช้ชีวิตร่วมกันและการจะมีบุตรสืบวงศ์ตระกูลนั้น ควรมีการวางแผนการดำเนินชีวิตของตนอย่างรอบครอบ โดยคำนึงถึงอนาคตของครอบครัวเป็นหลักสำคัญจึงจะทำให้ชีวิตสมรสเป็นไปอย่างมีความสุข

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การวางแผนดำเนินชีวิตของคู่สมรสให้มีคุณภาพเพื่อให้มีบุตร จำนวนบุตร เพศของบุตร และการเว้นระยะการมีบุตรตามที่คู่สมรสต้องการ โดยอาศัยการพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สุขภาพร่างกาย และจิตใจของแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว คนเลี้ยงบุตรตลอดจนสัมพันธ์ภาพที่ดีของครอบครัวทั้งสอง

การวางแผนครอบครัว สามารถกระทำได้ 2 ประการ คือ

1. การคุมกำเนิด หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิ หรือการจำกัดจำนวนบุตร
2. การเร่งกำเนิด หมายถึง การช่วยให้คู่สมรสที่มีลูกยากสามารถมีลูกได้ตามต้องการในขณะนี้ จะกล่าวเฉพาะการคุมกำเนิด เท่านั้น

2.1 การคุมกำเนิด การคุมกำเนิดเป็นเรื่องที่สำคัญที่คู่สมรสจะต้องปรึกษาหารือ ขอข้อเสนอแนะจากบุคลากรทางการแพทย์ การคุมกำเนิดมี 2 เรื่องที่ควรทราบได้แก่

2.1.1 การเลือกวิธีการคุมกำเนิด ยังไม่มีวิธีการคุมกำเนิดที่ดี และสมบูรณ์ อย่างที่ต้องการคือ ปลอดภัยและไว้ใจได้ไม่พลาด วิธีใดจะดีที่สุดสำหรับแต่ละบุคคลมีปัจจัยพิจารณาดังนี้

- ผลข้างเคียงที่เกิด คว้าวิธีใดมีผลข้างเคียงต่อสุขภาพแค่ไหน เช่น ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือสูบบุหรี่ ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นต้น
- ความพร้อมของคู่สมรส ถ้าเกิดความผิดพลาดในการคุมกำเนิด เนื่องจากการคุมกำเนิดแต่ละวิธีมีประสิทธิภาพในการป้องกันต่างกัน ให้ความรู้ลึกต่างกัน
- รู้สึกลำบากใจหรือไม่ที่ต้องกินฮอร์โมนสังเคราะห์ทุกวัน หรือถ้าต้องคุมกำเนิดด้วยการใส่ห่วงอนามัย

- จำนวนครั้งของการมีเพศสัมพันธ์ถ้าไม่บ่อยนักใช้ถุงยางอนามัยจะสะดวกกว่า
 - ถ้าเลือกวิธีกินยาคุมกำเนิดก็ต้องไปตรวจภายในอย่างสม่ำเสมอ
 - ลักษณะนิสัย เช่น ถ้าเป็นคนขี้ลืมก็ไม่ควรใช้ยาคุมกำเนิดชนิดต้องกินทุกวัน
- 2.1.2 วิธีการคุมกำเนิด วิธีการคุมกำเนิดมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ
- การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว หมายถึง เมื่อเลิกการคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้ก็สามารมีบุตรได้ เช่น การกินยาเม็ดคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด การใส่ห่วงอนามัย การใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น

- การคุมกำเนิดแบบถาวร หมายถึง การคุมกำเนิดที่ไม่สามารถมีลูกได้อีก เหมาะสำหรับผู้ที่มีบุตรเพียงพอแล้วและไม่ต้องการมีบุตรอีกต่อไป นับว่าเป็นวิธีที่ประหยัดและได้ผลดีที่สุด

1. การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว มีหลายวิธีดังนี้

- การใช้ถุงยางอนามัย ปลอกหรือถุงยางอนามัยทำมาจากยางบาง ๆ ยึดได้ ใช้สวมใส่อวัยวะเพศชายเมื่อเวลามีเพศสัมพันธ์ ข้อดี คือ ใช้ง่าย สะดวก ปลอดง่าย หาซื้อง่าย ราคาถูก ข้อเสีย คือ การสวมถุงยางทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศน้อยลง

- การฉีดยาคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่สังเคราะห์ขึ้น ฉีดทุก ๆ 3 เดือน ยานชนิดนี้มีฤทธิ์ป้องกันไม่ให้ไข่ตกจากรังไข่ใช้ได้ผลดีเช่นเดียวกับยาเม็ด เหมาะสำหรับสตรีที่ชอบลืมกินยา และสตรีที่เลี้ยงลูกด้วยนม

- การใส่ห่วงอนามัย ห่วงอนามัยทำด้วยพลาสติก หรือโลหะที่มีลักษณะขดงอโค้งสำหรับใส่ไว้ในโพรงมดลูกเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ใช้ได้ผลดี แต่มีข้อเสียคือ อาจทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติและเกิดการติดเชื้อได้ สำหรับสตรีที่ยังไม่มีบุตรไม่ควรใช้วิธีนี้การใส่ห่วงคุมกำเนิดจะต้องให้แพทย์หรือพยาบาลใส่ให้

- ยาคุมกำเนิดชนิดฝังได้ผิวหนัง เป็นแท่งซิลิโคนเล็ก ๆ บรรจุยาไว้ในช่องฝังได้ผิวหนังบริเวณต้นแขน ยานี้จะปล่อยฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนออกมาทีละน้อยมีฤทธิ์ทำให้มดลูกไม่รับไข่ที่ได้จากการผสมแล้วและอาจมีฤทธิ์ยับยั้งการตกของไข่ ใช้เวลาฝังเพียง 10 นาที แต่อยู่ได้นานถึง 5 ปี ก่อนจะฝังจะต้องฉีดยาชาแต่ไม่ต้องเย็บแผล หลังจากการฝังยาแล้วสตรีบางคนจะมีอาการข้างเคียง คือ ปวดหัว คลื่นไส้ และมีรอบเดือนผิดปกติ การเอาออกก็มีปัญหายุ่งยาก

- การใช้หมวกครอบปากมดลูก และแผ่นโคอะแฟรม ปัจจุบันไม่นิยม ใช้แล้วทั้งสองวิธีจะกันไม่ให้อสุจิเข้าไปถึงมดลูก ผู้ใช้ต้องให้แพทย์หรือพยาบาลใส่ให้ก่อน ในตอนแรกพร้อมรับคำแนะนำเพื่อใช้เองต่อไป เป็นวิธีที่ได้ผลดีเมื่อใช้ร่วมกับยาฆ่าเชื้ออสุจิ และใส่ทิ้งไว้ในช่องคลอดราว 8 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ วิธีนี้ใช้กันมากทางยุโรปในไทยยังไม่นิยมใช้

- ยาฆ่าอสุจิ มีหลายชนิดทั้งชนิดครีม ยาสอด โฟม และเจล ยานี้จะฆ่าเชื้ออสุจิ และส่วนใหญ่สามารถฆ่าไวรัสเอดส์ได้ด้วย ถ้าใช้ตามคำพ้องมักจะไม่ค่อยได้ผลแต่จะได้ผลดีเมื่อใช้ร่วมกับวิธีอื่น เช่น ถุงยางอนามัย เป็นต้น

- การกินยาเม็ดคุมกำเนิด มีฮอร์โมนที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไข่ตกเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลดีมากถ้ากินเป็นประจำ แต่อาจมีผลข้างเคียงต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้ ผู้ใช้จึงควรไปตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ยาเม็ดคุมกำเนิดมีให้เลือกหลายชนิดตามความต้องการของแต่ละบุคคล

2. การคุมกำเนิดแบบถาวร หรือการทำหมัน เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับสามีภรรยาที่มีครอบครัวมั่นคงและไม่ต้องการมีบุตรแล้ว การทำหมันไม่ว่าหมันหญิงหรือหมันชาย เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ดีที่สุด

- การทำหมันชายเป็นการผ่าตัดเล็ก ใช้ยาฉีดยาเฉพาะที่เพื่อตัดและผูกท่ออสุจิเท่านั้น ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล อาจมีอาการจุกเสียดท้องน้อย 2-3 วัน หลังจากการทำหมันจะมีตัวอสุจิดกค้างอยู่ได้นานถึง 3-4 เดือน ดังนั้นเวลามีเพศสัมพันธ์ต้องใช้วิธีอื่นร่วมด้วยจนแน่ใจว่าไม่มีตัวอสุจิดกค้างอยู่ โดยการตรวจน้ำอสุจิว่าไม่มีตัวอสุจิแล้วติดต่อกัน 2 ครั้ง ในการทำหมันเวลาร่วมเพศชายจะหลั่งน้ำกามออกมาตามปกติแต่ไม่มีตัวอสุจิอยู่ในน้ำกามนั้น

- การทำหมันหญิง เป็นการผ่าตัดเล็กเพื่อผูกให้ท่อนำไข่ขาดออกจากกันอาจจะใช้ยาเฉพาะที่หรือยาสลบ หรือจี้ด้วยไฟฟ้าก็ได้ การทำหมันหญิงแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

(1) การทำหมันเปือก หมายถึง การทำหมันหลังคลอดใหม่ๆ ภายในระยะเวลา 24-48 ชั่วโมง ซึ่งทำได้ง่ายเนื่องจากภายหลังการคลอดใหม่ๆ มดลูกยังมีขนาดใหญ่ และลอยสูงขึ้น

(2) การทำหมันแห้ง เป็นการทำหมันในช่วงเวลาปกติ หรือหลังจากคลอดบุตรมานานแล้ว สามารถทำได้หลายวิธี เช่น ผ่าตัดเจาะทางหน้ามดลูก หรือเจาะทางช่องคลอด เป็นต้น

ปัจจุบันการทำหมันนิยมทำกันมากเนื่องจากทำได้ง่าย สะดวก ประหยัด ปลอดภัย ได้ผลดี ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล แต่ข้อเสียส่วนใหญ่เกิดจากความผิดปกติที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจ เช่น ขาดความมั่นใจ ขาดแรงจูงใจทางเพศ คู่สมรสต้องให้ความมั่นใจซึ่งกันและกันปัญหาที่จะหมดไป การสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง การที่เพศชายและเพศหญิงมาอยู่ร่วมกันด้วยการแต่งงานและมีความสัมพันธ์ทางเพศ และการแต่งงานจะเกิดผลผลิตจากความสัมพันธ์นั้น คือ ลูก หรือผู้ที่รับเป็นบุตรบุญธรรมรวมทั้งเครือญาติของฝ่ายชาย และฝ่ายหญิงด้วย

สมาชิกในครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลมาอยู่ร่วมกันในชายคาบ้านเดียวกันมีสายสัมพันธ์ ในด้านความคิด ความเชื่อ การอบรมเลี้ยงดูซึ่งกันและกัน สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตายาย เป็นสมาชิกหลัก ลูก ป้า น้า อา และญาติพี่น้องอื่นๆ เป็นส่วนประกอบในครอบครัว

ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ของพ่อกับแม่ ความสัมพันธ์ของพ่อแม่กับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับญาติ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อความสุข ความทุกข์ พฤติกรรมทางเพศ ความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตของสมาชิกในครอบครัว โดยทั่วๆ ไป มนุษย์ทุกคนปรารถนาความสุขและต้องการเห็นสมาชิกในครอบครัวมีความสุขแต่สมาชิกในครอบครัวจำนวนไม่น้อยกลับสร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นกับครอบครัว การพัฒนาคุณค่าและความสัมพันธ์ในครอบครัว