

คู่มือ การอบรมค่ายแกนนำวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ISBN 974-515-722-8

คู่มือ

การอบรมค่ายแกนนำวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ	คู่มือการอบรมค่ายแกนนำวัยรุ่น
จัดทำโดย	สำนักกอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ออกแบบปกและรูปเล่ม	บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ 2	1,200 เล่ม
ปรับปรุงแก้ไข พิมพ์ครั้งที่ 3	1,000 เล่ม กุมภาพันธ์ 2553
พิมพ์ครั้งที่ 4	2,000 เล่ม ตุลาคม 2553
จัดพิมพ์โดย	สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา
ISBN	974-515-722-8

คำนำ

คู่มือการอบรมค่ายแกนนำวัยรุ่นฉบับนี้ ปรับปรุงและพัฒนาจากคู่มือการอบรมค่ายแกนนำมมเพื่อนใจวัยรุ่น สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ซึ่งคณะผู้จัดทำได้พิจารณาให้มีความเหมาะสม และสามารถนำไปใช้ได้กับทุกหน่วยงานที่มีการให้บริการสุขภาพที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดอบรมค่ายแกนนำ เพื่อให้มีความรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ สามารถถ่ายทอด ให้คำปรึกษาเบื้องต้น และจัดกิจกรรมผู้เกี่ยวข้องกับการให้บริการที่เป็นมิตร ในการสร้างสรรค์ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องกับการบริการที่เป็นมิตรในการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นต่อไป

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

กรมอนามัย

ตุลาคม 2553

คำแนะนำในการใช้คู่มือ

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่ให้บริการที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น และผู้เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการอบรมแกนนำวัยรุ่น ข้อเสนอแนะการใช้คู่มือดังนี้

1. วิทยากร ควรศึกษาวัตถุประสงค์และกิจกรรมของแผนกิจกรรมต่าง ๆ ทำความเข้าใจ และเตรียมสื่อการสอน รวมทั้งแบบประเมินผลให้พร้อมก่อนนำไปใช้ วิทยากรสามารถปรับตัวอย่างหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับขนบธรรมเนียม ประเพณีของกลุ่มแกนนำในแต่ละพื้นที่ได้ แต่ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแผนกิจกรรมนั้น ๆ

2. ผู้เข้ารับการอบรม ควรเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้คือ

2.1 อายุ 13 ปีขึ้นไป

2.2 มีลักษณะความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์

2.3 มีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นที่ยอมรับของเพื่อน

2.4 มีความรับผิดชอบ

2.5 ได้รับความเห็นชอบจากผู้ปกครอง

2.6 สม่ครใจและตั้งใจเสียสละ

3. สถานที่ใช้ในการอบรม ควรเอื้อต่อการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม โดยจัดที่นั่งให้มองเห็นหน้ากันอย่างทั่วถึง และมีพื้นที่ว่างเพียงพอสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ

4. จำนวนผู้เข้าอบรมที่เหมาะสมคือ 40 คน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการมีส่วนร่วมและเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม

5. การแบ่งกลุ่มไม่ควรเกิน 8 คนต่อกลุ่ม และควรให้มีความสมดุลย์ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย เพื่อจะได้แสดงความคิดเห็นได้ทั่วถึง และไม่ถูกชี้นำโดยเพศใดเพศหนึ่ง

6. ควรดำเนินกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการอบรม ก่อนนำเข้าสู่กิจกรรมหลัก

คณะผู้จัดทำ

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำแนะนำในการใช้คู่มือ

ก

แผนกิจกรรมที่ 1 ที่คิदनันถูกหรือผิด

1

แผนกิจกรรมที่ 2 จินตนาการรัก

7

แผนกิจกรรมที่ 3 เธอคิดฉันคิด

17

แผนกิจกรรมที่ 4 สิ่งที่ยากทำ

21

แผนกิจกรรมที่ 5 ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน

25

แผนกิจกรรมที่ 6 Walk Rally อนามัยการเจริญพันธุ์

39

แผนกิจกรรมที่ 7 พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ

51

แผนกิจกรรมที่ 8 แกนนำวัยรุ่นกับการช่วยเพื่อน

56

แผนกิจกรรมที่ 9 บทบาทแกนนำวัยรุ่นกับการช่วยเพื่อน

62

ภาคผนวก

กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

69

กิจกรรมอื่นๆ

77

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

79

แบบสอบถามก่อนการอบรม

109

แบบสอบถามหลังการอบรม

115

แบบประเมินผลการใช้แผนการจัดกิจกรรม

120

รายนามคณะผู้จัดทำ

121

แผนกิจกรรมที่ 1

“ทัศนัยถูกหรือผิด”

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแกนนำได้แลกเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ เกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. เพื่อให้สมาชิกแกนนำมีความคิด ความเชื่อ ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับเรื่องเพศ

2. เนื้อหา

ความเชื่อที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับเรื่องเพศ ของชายและหญิง

3. เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. กิจกรรม

1. วิทยากรตั้งคำถามว่า “เมื่อคิดถึงเรื่องเพศ สมาชิกแกนนำคิดถึงอะไร” ให้ทุกคนเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ทหน้าห้อง วิทยากรสรุปโดยบอกความหมายและขอบเขตของเรื่องเพศ



2. วิทยากร นำสนทนาเกี่ยวกับ ความคิด ความเชื่อ เกี่ยวกับ “เพศ” ที่เคยได้ยินมา เช่น

- มีประจำเดือนไม่ควรกินน้ำมะพร้าว
- การช่วยตัวเองเป็นเรื่องไม่ดีต่อสุขภาพ
- ผู้ชาย ขนาดเป็นเรื่องสำคัญ
- คนที่ฉันทจะแต่งงานด้วยต้อง “ซิง”
- ฉันทยอมรับได้ถ้าน้องชายเป็นเกย์ ฯลฯ

ให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่ วิทยากรไม่ต้องสรุป

3. แบ่งกลุ่มสมาชิกแกนนำ ออกเป็น 4 กลุ่ม (ละครเพศ ละครวัย โดยใช้เกมแบ่งกลุ่ม)

4. ให้แต่ละกลุ่มสมาชิกแกนนำร่วมกันคิดว่า “เรา” เคยได้รับรู้ เกี่ยวกับ ความคิด ความเชื่อ เรื่องเพศ มีอะไรบ้าง โดยให้เขียนใส่ กระดาษฟลิปชาร์ต ให้มากที่สุด ภายในเวลา 10 นาที

5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการรวบรวมความคิด ความเชื่อ เรื่องเพศที่รับรู้มา กลุ่มละ 5 นาที

6. วิทยากรร่วมกับสมาชิกแกนนำร่วมกันพิจารณา “ความเชื่อที่ถูกต้อง ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ความเชื่อที่สรุปไม่ได้” ด้วยเหตุผลตามหลักการวิทยาศาสตร์

7. วิทยากรสรุป ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับ เรื่อง เพศ

5. สื่อ และอุปกรณ์

กระดาษฟลิปชาร์ต และ ปากกาเมจิก กระดาษขาว

6. การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม และ ผลงานของกลุ่ม



ใบความรู้ แผนกิจกรรมที่ 1 “ที่คิดนั้นถูกหรือผิด”

เพศ (Sex) หมายถึง ลักษณะทางชีวภาพ - กายภาพ (หน้าอก, ช่องคลอด, องคชาติ, ถุงอัณฑะ) ที่แสดงความเป็นชายและหญิง นอกจากนี้ เพศ (Sex) ยังเป็นคำที่ใช้ในความหมายเดียวกับ “การมีเพศสัมพันธ์”

เรื่องเพศ (Sexuality) หรือเพศวิถี หมายถึง : การแสดงออกว่าเราเป็นใครในฐานะมนุษย์ปุถุชนเรื่องเพศจะหมายรวมถึง ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของการเป็นชายหรือหญิง การมีเส้นหัดึงดูดเพศตรงข้าม, การตกอยู่ในห้วงรัก และการมีความสัมพันธ์แนบชิดจนถึงการมีเพศสัมพันธ์ เรื่องทางเพศมีขึ้นก่อนคนเรา จะเกิดมาและดำรงอยู่จนเราสิ้นอายุขัย sexuality ของคนเราถูกกำหนดโดยค่านิยม, ทัศนคติ, พฤติกรรม, ลักษณะภายนอกของแต่ละคน ความเชื่อ อารมณ์ บุคลิก ความชอบ ไม่ชอบ จิตวิญญาณ และทุกสิ่งประกอบขึ้นเป็นเขาและเธอในสังคม ผลที่ตามมาคือ Sexuality ของแต่ละคนจะเป็นไปตามอิทธิพลของชาติพันธุ์ จิตวิญญาณ วัฒนธรรม และศีลธรรม ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องเพศ ควรเรียนรู้ให้ครบ ทั้ง 7 องค์ประกอบของเพศศึกษา

องค์ประกอบของเพศศึกษา มีดังนี้ คือ พัฒนาการทางเพศของมนุษย์สัมพันธ์ภาพ สุขภาพทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ บทบาททางเพศ สังคมและวัฒนธรรม

สรุปความคิดความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ

การรับรู้เรื่องเพศ มีทั้งที่เป็นข้อมูล ข้อเท็จจริง ความเชื่อ ประสบการณ์ ซึ่งความเชื่อจะส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม “เพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ

ของชีวิต ทุกคนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศที่ถูกต้อง อย่าเชื่ออะไร
ง่าย ๆ ควรใช้เหตุผล และหาข้อมูลเพิ่มเติม เพราะถ้าเป็นความจริงที่ถูกต้อง
จะสามารถอธิบายได้ตามหลักวิทยาศาสตร์” เพราะเมื่อบุคคลเชื่อในสิ่งใดก็มัก
ปฏิบัติเช่นนั้น ดังนั้นหาก เราเชื่อในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร ไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่
อันตรายต่อสุขภาพหรือ อาจมีผลกระทบตามมา ก็จะทำให้เรามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อ
สุขภาพทางเพศ เช่นความเชื่อที่ว่า “การที่ผู้หญิงรีบถ่ายปัสสาวะและล้างทันที
หลังการร่วมเพศ จะป้องกันการตั้งครรภ์ได้” ทำให้ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการ
ตั้งครรภ์เสี่ยงต่อการรับเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

ตัวอย่างความคิดความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ อยู่ในภาคผนวก หน้า 79



แบบประเมินผล แผนกิจกรรมที่ 1 “ที่คิดนั้นถูกหรือผิด”

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม (สำหรับวิทยากร)

รายการ	มี	ไม่มี	หมายเหตุ
1. สมาชิกแกนนำได้ร่วมกิจกรรมตามขั้นตอน			
2. สมาชิกแกนนำได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเชื่อ			
3. สมาชิกแกนนำได้แสดงความคิดเห็นความเชื่อที่ถูก และที่ผิด			
4. สมาชิกแกนนำได้มีการสรุปความเชื่อที่ถูกและที่ผิด ของกลุ่ม			
5. สมาชิกแกนนำได้ร่วมพิจารณาการนำเสนอผลงาน ของกลุ่มอื่นๆ			

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....



2. ผลงานของกลุ่ม

(สำหรับวิทยากร)

กลุ่ม	ความเชื่อ		
	จำนวนความเชื่อที่ถูกต้อง	จำนวนความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง	จำนวนความเชื่อที่สรุปไม่ได้
1			
2			
3			
4			

อื่น ๆ ระบุ

ความเชื่อที่ถูกต้อง

คือ ความเชื่อที่เป็นจริงตามหลักวิทยาศาสตร์

ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องคือ ความเชื่อที่ปฏิบัติแล้วส่งผลเสียต่อบุคคลนั้นจึงควรได้รับการชี้แจงเพื่อ
ปรับความเข้าใจ**ความเชื่อที่สรุปไม่ได้**คือ ความเชื่อที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่ไม่มีผลกระทบ
ในทางเสียหายต่อผู้ปฏิบัติตามความเชื่อนั้น

แผนกิจกรรมที่ 2

“จินตนาการรัก”

1. จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกแกนนำ

1. ตระหนักถึงโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้
2. รู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
3. ฝึกกระบวนการคิด วิเคราะห์ การหลีกเลี่ยง การ

ป้องกัน การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

2. เนื้อหา

โอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เมื่อยังไม่พร้อม

3. เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

4. กิจกรรม

1. วิทยากร นำสนทนาเกี่ยวกับ กิจกรรมยามว่างของวัยรุ่น เช่น ไปดูหนัง ไปฟังเพลง เล่นเกมส์ สุ่มถาม 1-2 คนเพิ่มเติมจากกลุ่มใหญ่ ไม่สรุป

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกแกนนำ ออกเป็น 4 กลุ่ม (คณะเทศ คณะวัย)
2. วิทยากรแจกภาพชุดจินตนาการรัก (4 ภาพ) และกระดาษเปล่า A4 จำนวน 2 แผ่น
3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์ และหาข้อสรุป ภายในเวลา 30 นาที โดย

3.1 จัดเรียงลำดับเหตุการณ์จากภาพ ชุด “จินตนาการรัก” ภาพที่ 1 ภาพที่ 2 ภาพที่ 3 ภาพที่ 4 ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

3.2 วาดภาพ เหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหลังจากภาพที่ 4 โดยวาดภาพลงในกระดาษ A4 จำนวน 2 ภาพ นำไปเรียงต่อภาพในกระดาษฟลิปชาร์ต เป็นภาพที่ 5 และภาพที่ 6

4. ให้แต่ละกลุ่มพิจารณา ประเด็นดังนี้

4.1 ระยะเวลาที่เกิดเหตุการณ์แต่ละภาพห่างกันเท่าไร

4.2 การยับยั้งไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ควรจะมีจุดภาพใด เพราะเหตุใด

4.3 ถ้าหญิง-ชาย ตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ จะต้องคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง (แยกความคิดชาย และหญิง)

5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ โดยการเล่าเรื่อง ตามลำดับเหตุการณ์ ภาพที่ 1-6 และประเด็นที่พิจารณา (กลุ่มละ 5 นาที)

6. วิทยากร สรุปประเด็น

6.1 คนที่รักกันมีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจสูง หากมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกันตามลำพังในที่ลับตา โดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่มีแรงขับเคลื่อนทางเพศสูงมากกว่าวัยอื่น

6.2 การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ต้องออกจากโรงเรียน ถูกนิรโทษ พ่อแม่เสียใจ และการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเอดส์



6.3 การมีความรัก หรือมีแฟนไม่ใช่เป็นเรื่องที่ผิด แต่ต้องมีความฉลาด และสร้างสรรค์ เช่นเป็นกำลังใจ ช่วยเหลือ สนับสนุน และปรารถนาดีต่อกันและกัน ไม่กระทำในสิ่งที่ส่งผลกระทบในทางลบต่อตนเอง

6.4 การใช้ระยะเวลาลั้น ๆ คบกันอาจจะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของกันและกัน ควรใช้เวลาในการเรียนรู้นิสัยใจคอและความประพฤติต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจเป็นแฟนกัน เพราะการตัดสินใจทำอะไรใด ๆ ก็ตามในช่วงระยะเวลาลั้นๆ ย่อมมีโอกาสผิดพลาดสูงเสมอ

6.5 ซึ่งให้สมาชิกแกนนำเห็นว่าความสัมพันธ์ของคนสองคน มีเรื่องสำคัญที่สองฝ่ายต้องคำนึงร่วมกัน คือ การคิดถึงผลได้ผลเสีย มีสติในการตัดสินใจและความรับผิดชอบในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่มีด้วยกัน

- การตัดสินใจว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เป็นเรื่อง “ความพร้อม” ของคนสองคน และเป็นเรื่องที่ไม่มีใครบอกใครได้ แต่เป็นเรื่องที่ “เรา” สามารถบอกตัวเองได้ ว่าพร้อมที่จะได้รับผลกระทบจากความสัมพันธ์นั้นเพียงใด หรือเรามีความรู้/ข้อมูล ในการป้องกันผลกระทบอย่างถูกต้องแล้วหรือไม่

5. สื่อ และอุปกรณ์

1. รูปภาพชุดจินตนาการรัก (1 ชุด มี 4 ภาพ)
2. กระดาษ A 4
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเมจิก
5. เทปกาเย่น

6. ประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
2. ผลงานของกลุ่ม



ชุดภาพ “จินตนาการรัก”
(สื่อ แผนกิจกรรม “จินตนาการรัก”)



ชุดภาพ “จินตนาการรัก”
(สื่อ แผนกิจกรรม “จินตนาการรัก”)



ชุดภาพ “จินตนาการรัก”
(สื่อ แผนกิจกรรม “จินตนาการรัก”)



ชุดภาพ “จินตนาการรัก”
(สื่อ แผนกิจกรรม “จินตนาการรัก”)



ใบงาน

แผนกิจกรรม “จินตนาการรัก”

ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์ และหาข้อสรุป ภายในเวลา 30 นาที โดย

1. จัดเรียงลำดับเหตุการณ์จากภาพ ชุด “จินตนาการรัก”
ภาพที่ 1 ภาพที่ 2 ภาพที่ 3 ภาพที่ 4 ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต
2. วาดภาพ เหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหลังจากภาพที่ 4
โดยวาดภาพลงในกระดาษ A4 จำนวน 2 ภาพ นำไปเรียงต่อภาพ

ในกระดาษฟลิปชาร์ต เป็นภาพที่ 5 และภาพที่ 6 และให้แต่ละกลุ่มพิจารณาประเด็นดังนี้

1. ระยะห่างของเหตุการณ์แต่ละภาพ
2. การยับยั้งไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ควรจะยุติภาพใด เพราะเหตุใด
3. ถ้าหญิง-ชาย ตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ จะต้องคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง
(แยกความคิดชาย และหญิง)

ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ โดยการเล่าเรื่อง ตามลำดับเหตุการณ์ ภาพที่ 1-6 และประเด็นที่พิจารณา (กลุ่มละ 5 นาที)



แบบประเมินผล แผนกิจกรรมที่ 2 “จินตนาการรัก”

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม (สำหรับวิทยากร)

รายการ	การมีส่วนร่วม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. สมาชิกแกนนำได้ร่วมกิจกรรมตามขั้นตอน			
2. สมาชิกแกนนำได้แสดงความคิดเห็นในการเรียงภาพ 1-4			
3. สมาชิกแกนนำได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภาพที่ 5-6			
4. สมาชิกแกนนำได้มีการสรุปความคิดเห็นเรื่องราวภาพ 1-6			
5. สมาชิกแกนนำได้ร่วมกันพิจารณาโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์			
6. สมาชิกแกนนำได้ร่วมกันพิจารณาผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม			
7. สมาชิกแกนนำได้ร่วมอภิปรายการนำเสนอผลงานของกลุ่มอื่นๆ			

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....

.....



2. ผลงานของกลุ่ม

(สำหรับวิทยากร)

กลุ่ม	ผลงาน		
	ลำดับภาพเหตุการณ์ (10)	ระบุโอกาสเสี่ยง (10)	ผลกระทบที่เกิด (10)
1			
2			
3			
4			

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....

.....



แผนกิจกรรมที่ 3

“เธอคิดฉันคิด”

1. จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกแกนนำ

1. แลกเปลี่ยนและยอมรับความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่องเพศของชายและหญิง
2. มีความเข้าใจ เกี่ยวกับความแตกต่างด้านความคิด เรื่องเพศ ของชายและหญิง

2. เนื้อหา

การยอมรับความคิดที่แตกต่าง และปรับความคิดเพื่อการลดความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

3. เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงกติกาให้สมาชิกแกนนำ ดังนี้
 - ขอให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นให้เต็มที่ คำตอบไม่มีผิดถูก
 - ขณะที่สมาชิกในกลุ่มกำลังแสดงความคิดเห็น สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องให้เกียรติสมาชิก โดย “ฟังอย่างตั้งใจ”



- ทุกคนต้องรักษาความลับ ไม่นำสิ่งที่ได้ยินในทางลับในวันนี้ ไปพูด
ข้างนอกหรือบุคคลที่ 3

2. แบ่งกลุ่มสมาชิกแกนนำ ออกเป็น 5 กลุ่ม (คณะเทศ คณะวัย)

3. วิทยากรประจำกลุ่ม นำสนทนากับสมาชิกแกนนำ เพื่อแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็น ประเด็นต่อไปนี้ โดย ชายคิดอย่างไร หญิงคิดอย่างไร

“การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน”

“การเข้าหอพักอยู่กันเป็นคู่ ๆ”

“ถ้าแฟนมีเพศสัมพันธ์มาก่อน”

“ถ้าเพื่อนชายหรือหญิงพกถุงยางอนามัย”

“ถ้าชายมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า 1 คน”

“คูรักรของฉันทันนี้ คือคู่แต่งงานในอนาคต”

“ฉันอยู่กับคูรักรโดยไม่ป้องกัน (การตั้งครรภ์ การติดโรค)”

“ถือเป็นเรื่องแปลก ถ้าเรียนจบแล้วไม่มีแฟน”

ถ้ามีเวลา อาจจะถามคำถามสำรวจ หรือให้สมาชิกถามข้อสงสัยที่ยาก
จะถาม หรือขอความคิดเห็นจากกลุ่ม ฯลฯ และวิทยากรประจำกลุ่มคอยกระตุ้นให้
สมาชิกแกนนำได้แสดงความคิดเห็นทุกคน ด้วยบรรยากาศของการยอมรับ และ
เปิดกว้างทางความคิด ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด แต่วิทยากรต้องสรุปความคิด
ที่เหมาะสมให้กลุ่มทราบ โดยบอกผลกระทบของพฤติกรรมนั้นๆ ทั้งด้านดี และไม่ดี
หรือให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นถึงผลกระทบในด้านต่างๆ แล้ววิทยากรเพิ่มในส่วนที่
ขาดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ที่สำคัญทุกคนจะต้องได้แสดงความคิดเห็นในทุก
หัวข้อ ภายในเวลา 1 ชั่วโมง

4. วิทยากรสรุปให้เห็นว่าผู้ชายและผู้หญิง คิดแตกต่างกันในเรื่องเพศ
สาเหตุเพราะธรรมชาติของฮอร์โมนในชายและหญิงมีความแตกต่างกัน ทำให้



ผู้ชายมักคิดเรื่องอีโรติก ในขณะที่ผู้หญิงมักคิดโรแมนติก และผลกระทบต่าง ๆ ในเรื่องเพศเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

5. วิทยาการสรุป “ผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์”
6. ด้านสุขภาพกาย อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ติดเชื้อเอดส์ เป็นต้น
7. ด้านจิตใจ ทำให้เกิดการวิตกกังวล เช่น กลัวคนอื่นรู้ กังวลกับความสัมพันธ์จะมีต่อไปกับแฟน ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เป็นต้น
8. ผลกระทบในระยะยาว เช่น หากเกิดการตั้งครรภ์ จะตัดสินใจอย่างไร จะเรียนต่อหรือไม่ จะบอกพ่อแม่อย่างไร จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร การทำงานเพื่อมีรายได้ในการเลี้ยงดูลูก ฯลฯ ผลกระทบในเรื่องเพศมักเป็นความรับผิดชอบของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เช่น การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สังคมไม่ยอมรับ และปรณาม หญิงมากกว่าชาย ฯลฯ ดังนั้น ผู้หญิงจะต้องรู้เท่าทัน รู้จักที่จะประเมินสถานการณ์เสี่ยงและสามารถหลีกเลี่ยงได้

5. สื่อ และอุปกรณ์

- ประเด็นการสนทนา

6. การประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม



แบบประเมินผล แผนกิจกรรมที่ 3 “เธอคิดฉันคิด”

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม (สำหรับวิทยากร)

รายการ	การมีส่วนร่วม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. สมาชิกแกนนำได้ร่วมกิจกรรมตามขั้นตอน			
2. สมาชิกแกนนำได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น			
3. สมาชิกแกนนำได้แสดงความคิดเห็นทุกคน			
4. สมาชิกแกนนำได้มีการยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม			
5. สมาชิกแกนนำมีการปรับความคิดจากความคิดเห็นของตน			

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....

.....



แผนกิจกรรมที่ 4

“สิ่งที่อยากทำ”

1. จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกแกนนำผลิตสื่อ เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา และอนามัยการเจริญพันธุ์

2. เนื้อหา

ผลิตสื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์ ที่หลากหลาย และเหมาะสมกับโอกาส

3. เวลา 2 ชั่วโมง

4. กิจกรรม

1. วิทยากรจัดกิจกรรมเกมส์ ที่สร้างสรรค์ความคิดให้กับสมาชิกแกนนำ เช่น เกมส์ “จุดแก้จุด”, “ฉีกกระดากเป็นวงกลม” (รายละเอียดในภาคผนวก)

2. แบ่งกลุ่มสมาชิกแกนนำ ออกเป็น 4 กลุ่ม (คณะพิเศษ คณะวัย) ควรเป็นกลุ่มที่มาจากโรงเรียนเดียวกัน



3. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกัน “ผลิตสื่อ” เพื่อเผยแพร่สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมวันนี้ จำนวน 1 ชิ้น สื่อนั้นต้องเป็นสิ่งที่ ผู้ดูเข้าใจได้โดยไม่ต้องมีผู้อธิบาย และใช้อุปกรณ์ที่วิทยากรจัดเตรียมให้ แล้วนำเสนอผลงานในวันรุ่งขึ้น ซึ่งจะมีการตัดสินผลงาน จากการลงคะแนนของสมาชิกทุกคน

5. สื่อ และอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- กระดาษโปสเตอร์สี
- กระดาษ ขาว-เทา
- กาวลาเท็กซ์
- กรรไกร
- สีไม้
- สีเมจิก
- เม็กกาซีน/หนังสือพิมพ์
- ภาพกิจกรรมค่าย

6. การประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
- ผลงานของกลุ่ม



แบบประเมินผล แผนกิจกรรมที่ 4 สิ่งที่ยากทำ

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

(สำหรับวิทยากร)

รายการ	การมีส่วนร่วม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. สมาชิกแกนนำได้ร่วมกิจกรรมตามขั้นตอน			
2. สมาชิกแกนนำได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการผลิตสื่อ			
3. สมาชิกแกนนำได้สรุปความคิดเห็นของกลุ่ม			
4. สมาชิกแกนนำได้ผลิตสื่อโดยการมีส่วนร่วมของทุกคน			
5. สมาชิกแกนนำได้นำเสนอผลงานของกลุ่ม			

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....

.....



2. ผลงานของกลุ่ม

(สำหรับวิทยากร)

กลุ่ม	ผลงาน		หมายเหตุ
	คะแนนของสมาชิก (40) และวิทยากร (10)	การนำเสนอ (10)	
1			
2			
3			
4			

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....

.....



แผนกิจกรรมที่ 5

“ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแกนนำมีความรู้ เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ที่จะช่วยเหลือ ผู้อื่นได้
2. เพื่อให้สมาชิกแกนนำมีความรู้ และทักษะพื้นฐานในการสื่อสาร เพื่อการช่วยเหลือเพื่อนได้

2. เนื้อหา

คุณลักษณะที่จูงใจให้ผู้อื่นอยากพูดคุยปรึกษาเป็นพื้นฐานของการช่วยเหลือ ซึ่งคุณลักษณะที่สำคัญได้แก่ บุคลิกภาพที่ดี การเป็นผู้ฟังที่ดี และสามารถเก็บรักษาความลับผู้อื่นได้ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะช่วยผู้ที่มาใช้บริการในมุมเพื่อนใจวัยรุ่นเกิดความไว้วางใจในตัวผู้ให้บริการ ทั้งนี้ผู้ให้บริการจำเป็นจะต้องมีทักษะการให้บริการเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน ได้แก่ ทักษะการฟัง การให้กำลังใจ และทักษะการปฏิเสธ

3. เวลา 3 ชั่วโมง



4. กิจกรรม

1. นำเข้าสู่กิจกรรมหลัก โดยให้สมาชิกแกนนำจับกลุ่มจากผู้ที่นั่งใกล้กัน 3 คน แล้วมอบหมายให้คนที่นั่งตรงกลางเป็นผู้ฟัง คนที่เหลือ ด้านซ้ายและด้านขวาของคนกลาง เป็นผู้เล่าเรื่องอะไรก็ได้พร้อม ๆ กัน ให้เวลา 5 นาที แล้วถามความรู้สึกของผู้พูด และผู้ฟัง ว่ารู้สึกอย่างไร หากต้องการให้การสื่อสารนี้มีประสิทธิภาพควรทำอย่างไร วิทยากรไม่ต้องสรุป (สรุปหลังการฝึกทักษะ)

2. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิกแกนนำ ออกเป็น 4 กลุ่ม (คณะศ คณะวัย)

3. วิทยากรประจำกลุ่ม ให้สมาชิกฝึกทักษะ ดังต่อไปนี้ แล้วสรุปในแต่ละเรื่อง

3.1 คุณลักษณะผู้ให้บริการที่ดี (ใบงานที่ 1)

3.2 ทักษะการฟัง (ใบงานที่ 2)

3.3 การรักษาความลับ (ใบงานที่ 3)

3.4 ทักษะการให้กำลังใจ (ใบงานที่ 4)

3.5 ทักษะการปฏิเสธ (ใบงานที่ 5)

4. วิทยากรสรุป ในกลุ่มใหญ่ โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยตอบแล้ว วิทยากรเสริม โดยเน้น

“คุณลักษณะที่สนใจให้ผู้เรียนอยากพูดคุยปรึกษาเป็นพื้นฐานของการ ช่วยเหลือซึ่งคุณลักษณะที่สำคัญได้แก่ บุคลิกภาพที่ดี การเป็นผู้ฟังที่ดีและสามารถ เก็บรักษาความลับผู้อื่นได้ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ จะช่วยผู้ที่มาใช้บริการในมุม เพื่อนใจวัยรุ่น เกิดความไว้วางใจในตัวผู้ให้บริการ ทั้งนี้ผู้ให้บริการจำเป็นจะต้องมี ทักษะการให้บริการเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน ได้แก่ทักษะการฟัง การให้กำลังใจ การตัดสินใจ และการปฏิเสธ”



5. สื่อ และอุปกรณ์

- ใบความรู้ 1-3
- ใบงานที่ 1-5
- กรณศึกษา

6. การประเมินผล

แบบประเมินผลการเรียนรู้



ใบงานที่ 1 เรื่อง “คุณลักษณะผู้ให้บริการที่ดี” แผนกิจกรรม “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

1. วิทยาการแบ่งสมาชิกแกนนำ ออกเป็น 2 กลุ่ม โดย

กลุ่มที่ 1 แสดงบทบาทสมมุติ เรื่อง การไปรับบริการที่ดี

กลุ่มที่ 2 แสดงบทบาทสมมุติ เรื่อง การไปรับบริการที่ไม่ดี

2. วิทยาการสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับ ข้อดี ข้อเสีย ของการให้บริการที่ดี และบริการที่ไม่ดี

3. วิทยาการสรุป

เรื่อง “คุณลักษณะของผู้ให้บริการที่ดี คือ การเป็นคนที่มีความเป็นกันเอง ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีใจ ช่วยเหลือผู้อื่น พุดจาสุภาพ ไพเราะ สนใจและรับฟังปัญหาของเพื่อน ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะสามารถสร้างความไว้วางใจให้กับผู้มาขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือได้”



ใบงานที่ 2 เรื่อง “ทักษะการฟัง”

แผนกิจกรรม “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

1. วิทยากรขออาสาสมัคร 2 คน เป็นผู้แทนเล่าเรื่องราวอะไรก็ได้ที่อยากเล่าให้เพื่อนฟัง โดยวิทยากรนำอาสาสมัครไปอยู่ข้างนอก
2. วิทยากรเตรียมสมาชิกกลุ่ม ดังนี้
 - 2.1 เมื่ออาสาสมัคร คนที่ 1 เล่า ให้ทุกคนตั้งใจฟัง
 - 2.2 เมื่ออาสาสมัคร คนที่ 2 เล่า ให้ทุกคนไม่สนใจฟัง
3. วิทยากรถามความรู้สึกของอาสาสมัคร คนที่ 1 และคนที่ 2
4. วิทยากรถามความรู้สึกของคนฟังที่มีต่ออาสาสมัคร คนที่ 1 และคนที่ 2
5. วิทยากรสรุป

เรื่อง “การฟังอย่างตั้งใจ ด้วยวิธีการตอบรับเป็นระยะด้วยคำพูด ค่ะ ครับ มีการสบสายตา การแสดงออกถึงการฟังอย่างตั้งใจ การถามด้วยคำถามปลายเปิด จะช่วยให้ผู้เล่าเกิดความรู้สึกที่อยากจะเล่าเรื่องราวของตนเองให้ผู้อื่นฟัง ในทางตรงกันข้าม หากผู้ฟังไม่ตั้งใจฟัง คนเล่าก็ไม่อยากเล่า ไม่อยากขอคำปรึกษา ดังนั้นถ้าเราต้องการช่วยเพื่อนเราต้องเป็นผู้ฟังที่ดีให้ได้ก่อน”



ใบงานที่ 3 เรื่อง “การรักษาความลับ” แผนกิจกรรม “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

กิจกรรมนำ โดยให้สมาชิกแกนนำทุกคนเขียนความลับที่ไม่บอกใครใส่กระดาษ แล้วพับใส่กล่อง วิทยากรบอกว่าจะเอาไปเผาทิ้ง จากนั้นทำท่าที่ว่าจะเปิดอ่านในกลุ่ม แล้วถามความรู้สึกว่าใครอยากให้เปิด/ไม่เปิดอ่าน เพราะอะไร วิทยากรไม่ต้องสรุป (สรุปหลังกรณีศึกษา)

1. วิทยากรแจก กรณีศึกษา เรื่อง “นัทกับเต๋า” ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน
2. วิทยากรสอบถามความคิดเห็น ดังนี้
 - 2.1 คุณรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้
 - 2.2 คุณคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น กับนัท และครอบครัว หลังจากเหตุการณ์นี้
 - 2.3 ถ้าคุณเป็น นัท แล้ว มีปัญหาอยากปรึกษา คุณจะอย่างไร
3. วิทยากรสรุป

เรื่อง “การรักษาความลับ”

บ่อยครั้งที่เราฟังเรื่องราวที่ไม่สบายใจของผู้อื่นแล้วทำให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีและไม่ดี แต่เราก็ต้องรับฟัง และในบางครั้งเราต้องให้การช่วยเหลือให้กำลังใจ และอดไม่ได้ที่จะต้องการเล่าให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย แต่เมื่อเรามีใจที่ช่วยเหลือผู้อื่น การยอมรับว่าทุกคนมีโอกาที่จะเกิดความผิดพลาดในชีวิตได้นั้น อาจเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกันแต่เมื่อเขาเจอปัญหาแล้วมาขอคำแนะนำจากเรานั้นแสดงว่าบุคคลนั้นให้ความไว้วางใจเรา เราจึงกล้าเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้เราฟังและหาก

เราสามารถรักษาความลับได้ ก็จะเพิ่มความไว้วางใจมากขึ้น อีกทั้งไม่เป็นการเพิ่มปัญหาให้กับผู้ที่มาขอ คำแนะนำต่อไป เพราะแม้แต่ปัญหาเล็กน้อยหากนำมาเปิดเผย และเปิดเผยจากความเป็นจริง ก็จะเกิดความเสียหายต่อคนที่มาขอความช่วยเหลือมากขึ้น

ดังนั้นสมาชิกแกนนำจึงจำเป็นต้องเก็บรักษาความลับของผู้ขอคำปรึกษา เป็นสำคัญ หากจำเป็นต้องนำความลับไปเปิดเผยควรเปิดเผยเพื่อประกอบการช่วยเหลือ ได้แก่ บุคคลที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหา หรือให้ข้อมูลที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหา หรือให้ข้อมูลแนวทางการช่วยเหลืออื่นๆ ที่ดีกว่า โดยวิธีการเล่า ไม่เอ่ยชื่อบุคคลที่เกี่ยวข้องและควรเล่าเฉพาะเรื่องราวที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือ เพื่อขอคำแนะนำต่อไปเท่านั้น



กรณีศึกษา เรื่อง “นัทกับเต๋า”

แผนกิจกรรม “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

(ใบงานที่ 3 “การรักษาความลับ”)

นัทไปเที่ยวชายทะเลกับเต๋าในช่วงปิดเทอมกับเพื่อน ตอนกลางคืนก็ร่วมฉลองวันเกิดของเพื่อนด้วยเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ เต๋าก็เลยบอกความในใจให้นัททราบ ว่าเต๋ารักนัท แล้วขอความรักจากนัทด้วยการหอมแก้ม

นัทตื่นเต้นมาก จึงกลับมาเล่าให้แอนฟัง แอนฟังแล้วคิดว่านัทปล่อยตัวให้ผู้ชาย จึงไปเล่าให้ หม่อมฟังว่า เต๋ากอดจูบนัท แอนฟังแล้วเห็นด้วยและคิดว่านัทอาจมีอะไรเกินเลยไปถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์ เรื่องราวของนัท ก็กระจายไปทั้งโรงเรียนและรอบนอก



ใบงานที่ 4 เรื่อง “ทักษะการให้กำลังใจ”

แผนกิจกรรม “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

1. วิทยากรบรรยาย เรื่อง “การให้กำลังใจ” (ใบความรู้ เรื่อง การให้กำลังใจ)
2. วิทยากรแสดงบทบาทสมมุติ เรื่องทักษะการให้กำลังใจ โดยขออาสาสมัครมาเล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้ฟัง
3. วิทยากรให้กำลังใจด้วยภาษา ท่าทาง และคำพูดการให้กำลังใจ ตามขั้นตอนการให้กำลังใจ
4. วิทยากรให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 3 คน ฝึกการพูดให้กำลังใจ ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น คะแนนตกต่ำ ออกหัก โดนดู ฯลฯ

โดยผลัดกันทำหน้าที่ผู้ให้กำลังใจ ผู้ฟังและผู้ประเมิน ครบทุกคน

	ผู้ให้กำลังใจ	ผู้ฟัง	ผู้ประเมิน
รอบที่ 1	A	B	C
รอบที่ 2	B	C	A
รอบที่ 3	C	A	B

5. ผู้ที่เป็นผู้ประเมินเสนอผลการประเมินให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าครบขั้นตอนหรือไม่
6. วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนทักษะการให้กำลังใจ



ใบความรู้ เรื่อง “การให้กำลังใจ”

แผนกิจกรรม “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

(ใบงานที่ 4 “ทักษะการให้กำลังใจ”)

การให้กำลังใจเป็นทักษะการสื่อสารในสถานการณ์ที่ต้องการสื่อให้คู่สนทนาทราบถึงความเห็นใจ ความเอื้ออาทรที่ผู้พูดมีต่อผู้ฟัง โดยใช้ภาษาพูด และภาษากายที่สอดคล้องกันเป็น 3 ขั้นตอนของการสื่อสาร คือ

1. บอกความรู้สึกของตนเอง
2. บอกความต้องการของตนเอง
3. ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย

เมื่อนำมาใช้ในสถานการณ์ที่ต้องการให้กำลังใจ ใช้ภาษาแสดงถึงความจริงใจ เช่น นั่งใกล้ ท่าที่รับฟัง กุมมือ ตบไหล่ สบตา ฯลฯ ขั้นตอนการพูดมีดังนี้

1. บอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเขา เช่น ชื่นชมกับสิ่งที่เขาได้/กระทำ/ตัดสินใจ เข้าใจ เห็นใจ เป็นห่วง ไม่รังเกียจ ดีใจที่เห็นเขาเข้มแข็ง ฯลฯ
2. บอกความต้องการหรือความตั้งใจของเรา เช่น อยากเป็นเพื่อน อยากช่วยเหลือ อยากเป็นกำลังใจ ยินดีให้คำปรึกษา ขอให้หายเร็ว ๆ ฯลฯ
3. ถามความรู้สึกของเขาและสิ่งที่เขาอยากทำ เช่น คุณรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง คุณรู้สึกดีขึ้นไหม อยากให้ช่วยอะไรบ้างไหม อยากได้อะไรบ้างไหม ฯลฯ

นอกจากนี้ควรเปิดโอกาสให้เขาได้ระบายความรู้สึกและสนับสนุนการแสดงออกของเขาเพื่อช่วยผ่อนคลายความทุกข์ลงบ้างเช่น “ดีแล้วที่ได้ระบายความรู้สึกมาบ้าง ดีกว่าเก็บเอาไว้คนเดียว”



ใบงานที่ 5 เรื่อง “ทักษะปฏิเสธ” แผนกิจกรรม “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

1. วิทยากรบรรยาย เรื่อง ทักษะปฏิเสธ (ใบความรู้ เรื่องทักษะการปฏิเสธ)
2. วิทยากรแบ่งสมาชิกแกนนำ ออกเป็น 2 กลุ่ม
 โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกแสดงบทบาทสมมุติ เพื่อ “ฝึกทักษะปฏิเสธ” ตามสถานการณ์
 - 2.1 เพื่อนชวนเที่ยวหาหญิงบริการ
 - 2.2 เพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 - 2.3 เพื่อนชวนไปเที่ยวผับหรือเเค
 - 2.4 แฟนชวนไปค้างที่บ้าน
 - 2.5 แฟนชวนมีเพศสัมพันธ์
3. เมื่อแกนนำแสดงบทบาทสมมุติแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มที่เหลือประเมินทักษะปฏิเสธว่าเป็นไปตามขั้นตอน ตามใบความรู้ที่แจกให้หรือไม่
4. วิทยากรให้สมาชิกกลุ่มแบ่งกลุ่ม 3 คน หมุนเวียนการฝึกทักษะปฏิเสธ
5. วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนการปฏิเสธ



ใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ” แผนกิจกรรม “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน” (ใบงานที่ 5 “ทักษะการปฏิเสธ”)

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปกระทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา จึงมีหลักในการปฏิเสธเพื่อให้ได้ผลและไม่เสียเพื่อนดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น ฉันไม่สบายใจเลย เพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้
ผมไม่ชอบ ฯลฯ

3. การบอกปฏิเสธให้ชัดเจน เช่น ฉันไม่ไปด้วยหรอก ผมขอไม่ไป ฯลฯ

4. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ และเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน เช่น คุณคงไม่ว่านะ คุณคงเข้าใจนะ ฯลฯ

5. เมื่อถูกเข้าซื้อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

5.1 ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที หรือหาทางออก โดยเลือกวิธีต่อไปนี้

5.2 การต่อรอง โดยการชักชวนทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน เช่น เรากลับบ้านกันดีกว่า

5.3 การผลัดผ่อนโดยการขออีกระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น เอาไว้วันหลัง โอกาสหน้าก็แล้วกัน ฯลฯ



แบบประเมินผล แผนกิจกรรมที่ 5 “ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือเพื่อน”

แบบประเมินผลการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้พื้นฐานเพื่อการช่วยเหลือ

(สำหรับวิทยากรกลุ่ม)

รายการ	ระดับคะแนน			
	ดีมาก (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ควร ปรับปรุง (0)
1. คุณสมบัติของผู้ให้บริการที่ดี 1.1 สมาชิกแกนนำมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมุติ 1.2 สมาชิกแกนนำแสดงความคิดเห็นต่อการแสดง บทบาทสมมุติ 1.3 สมาชิกแกนนำเข้าใจคุณสมบัติของผู้ให้บริการที่ดี				
2. ทักษะการฟัง 2.1 สมาชิกแกนนำมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมุติ 2.2 สมาชิกแกนนำแสดงความคิดเห็นต่อการแสดง บทบาทสมมุติ 2.3 สมาชิกแกนนำเข้าใจทักษะการฟัง 2.4 สมาชิกแกนนำสามารถฟังผู้ขอความช่วยเหลือได้				
3. การรักษาความลับ 3.1 สมาชิกแกนนำแสดงความคิดเห็นต่อการนิศึกษา 3.2 สมาชิกแกนนำเข้าใจถึงประโยชน์ของการรักษา ความลับ				

รายการ	ระดับคะแนน			
	ดีมาก (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ควร ปรับปรุง (0)
4. ทักษะการให้กำลังใจ 4.1 สมาชิกแกนนำเข้าใจทักษะการให้กำลังใจ 4.2 สมาชิกแกนนำสามารถให้กำลังใจผู้มีปัญหาได้				
5. ทักษะการปฏิเสธ 5.1 สมาชิกแกนนำเข้าใจทักษะการปฏิเสธ 5.2 สมาชิกแกนนำสามารถปฏิเสธตามขั้นตอนที่กำหนดได้				

อื่น ๆ ระบุ

เกณฑ์การประเมิน

26 - 39 คะแนน ดี

14 - 25 คะแนน พอใช้

0 - 13 คะแนน ต้องปรับปรุงแกนนำ



แผนกิจกรรมที่ 6

“Walk Rally อหามั้ยการเจริญพันธุ์”

1. จุดประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้เกี่ยวกับการอหามั้ยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่น และสามารถ ให้คำแนะนำแก่เพื่อนได้
2. สามารถวิเคราะห์สถานการณ์วัยรุ่นในปัจจุบัน สภาพปัญหา และสาเหตุของปัญหาในวัยรุ่นได้
3. มีความรู้และสามารถแนะนำวิธีการคุมกำเนิดในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง
4. มีความรู้เรื่องโรคเอดส์และสามารถแนะนำวัยรุ่นได้
5. มีความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ปลอดภัยและสามารถแนะนำวัยรุ่นได้

2. เนื้อหา

1. ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์
 - 1.1 ต้องการการอยู่รอด
 - 1.2 ต้องการการสืบพันธุ์



2. อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่น
3. การจัดการกับความต้องการทางเพศ
 - 3.1 การไม่มีเพศสัมพันธ์
 - 3.2 การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
4. การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
5. โรคเอดส์
6. สุขอนามัยทางเพศในวัยรุ่น

3. เวลา 3 ชั่วโมง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

1. แบ่งกลุ่มแกนนำเป็น 5 กลุ่ม โดยใช้เกมส์ ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อ และกำหนดสัญลักษณ์

กลุ่ม คัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม และให้สมาชิกทุกคนทำความรู้จักกัน

2. มอบหมายงานให้กลุ่มโดยกลุ่มที่ 1 และ 2 วิเคราะห์สถานการณ์วัยรุ่นในปัจจุบันทั้งด้านดีและไม่ดี กลุ่มที่ 3, 4, 5 วิเคราะห์สภาพปัญหาและสาเหตุของปัญหาในวัยรุ่น (กลุ่มละ 10 นาที) และส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ 3 นาที

3. วิทยากรสรุปนำเข้าสู่บทเรียน โดยสรุปสถานการณ์ปัญหาและสาเหตุของปัญหาในวัยรุ่น เชื่อมโยงสู่ออนามัยเจริญพันธุ์

4. ให้สมาชิกในกลุ่มอยู่กับตนเอง 2 นาที เพื่อทบทวนว่าธรรมชาติของมนุษย์ต้องการอะไร วิทยากรสุ่มถามให้ตอบคนละประเด็น และวิทยากรสรุปว่าธรรมชาติของมนุษย์ต้องการอะไร

4.1 ปัจจัย 4



4.2 ต้องการการอุดหนุน

4.3 ต้องการการสนับสนุน

5. ให้สมาชิกในกลุ่มอยู่กับตนเอง 2 นาที เพื่อทบทวนว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นจะมีผลอะไรตามมาวิทยาการสู่ถาม ให้ตอบคนละประเด็น แล้วสรุปโยงไปสู่ปัญหา สาเหตุ สถานการณ์ของวัยรุ่นที่แกนนำวิเคราะห์ไว้

6. ให้สมาชิกในกลุ่มอยู่กับตนเอง 2 นาที ทบทวนวิธีหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น วิทยาการสู่ถาม ให้ตอบคนละประเด็น และวิทยาการสรุปวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ตามที่กลุ่มเสนอแนะ และเพิ่มเติม

- โดยเน้นว่าวัยรุ่นไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และจะหาทางออกหรือจัดการกับความต้องการทางเพศอย่างไร

- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยควรทำอย่างไร

7. วิทยาการอธิบายกติกาทำความเข้าใจการเข้าสู่ฐานอนามัยการเจริญพันธุ์

7.1 การเข้าสู่ฐานโดยเริ่มกลุ่มที่ 1 เข้าสู่ฐานที่ 1 และเรียงลำดับต่อไปจนครบทุกฐาน

7.2 เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าสู่ฐานที่กำหนดให้แนะนำชื่อกลุ่มและสัญลักษณ์กลุ่มกับวิทยาการ

7.3 ทำกิจกรรมในแต่ละฐานตามรายละเอียดในแต่ละฐาน ๆ ละ 20 นาที โดยแต่ละฐานจะมีคะแนนฐานละ 20 คะแนน แบ่งออกเป็นคะแนนความรู้ ความสามารถ 15 คะแนน คะแนนการมีส่วนร่วมของสมาชิก 5 คะแนน

7.4 แจกใบบันทึกความสามารถกลุ่มละ 1 ใบ ให้กลุ่มเขียนชื่อและสัญลักษณ์กลุ่มและชื่อประธาน

8. ก่อนออกจากฐานให้วิทยาการประจำฐานให้คะแนนและเซ็นชื่อกำกับ

9. เมื่อกลุ่มผ่านฐานทุกฐานให้นำใบบันทึกความสามารถส่งให้วิทยาการกลางเพื่อสรุปคะแนนรวม

10. ให้แกนนำพักตามอัธยาศัย



11. ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์พิจารณาทางเลือกระหว่างการไม่มีเพศสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ และวิทยาการสรุป

5. สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษกาว
4. ทุนจำลองอวัยวะเพศชาย หญิง
5. ตัวอย่างยาคุมชนิด 21, 28 เม็ด, ยาคุมฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย
6. กระดาษหน้าขาวหลังเทา
7. กระดาษสี เอ 4

6. ประเมินผล

แบบบันทึกความสามารถของกลุ่ม

ฐานที่ 1 ชั่วคราวไม่นาน

เนื้อหา ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์

1. ปริมาณเชื้อเอดส์ในน้ำคัดหลั่งต่าง ๆ เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำเมือกในช่องคลอด
2. ช่องทางการติดต่อของเชื้อเอดส์ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน จากแผลสด
3. การป้องกันการติดเชื้อเอดส์



กิจกรรม

1. วิทยาการเตรียมกระดานฟลิปชาร์ตตารางประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ 1 แผ่น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

เสี่ยงมาก	เสี่ยงปานกลาง	เสี่ยงน้อย	ไม่เสี่ยง

2. เตรียมบัตรคำปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อ จำนวน 2 ชุดต่อ 1 บัตรคำ

การโอบกอด จับมือกัน	ยุ่งกััด	มีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้ถุงยาง อนามัย	ทารกที่ดูดนมแม่ ที่ติดเชื้อเอดส์	การสำเร็จความใคร่ ด้วยตนเอง
มีเพศสัมพันธ์โดย ใช้ถุงยางอนามัย	การสัมผัสแผลที่มี เลือดสดของผู้ติดเชื้อ	การใช้ใบมีดโกน กรรไกรตัดเล็บ ร่วมกัน	การจูบปาก	การใช้เข็มฉีดยา ร่วมกัน
ใช้เสื้อผ้าร่วมกัน	รับประทานอาหาร ร่วมกัน	การมีเพศสัมพันธ์ ทางทวารหนัก	การหลังภายนอก	กินยาคุมฉุกเฉิน

3. นำบัตรคำทั้งหมด มาคละกัน แล้วให้แกนนำหยิบบัตรคำ คนละ 2 บัตรคำ ไปติดที่ตารางประเมินตามความคิดเห็นของตนเอง หลังจากนั้นกลุ่มระดมสมองให้ได้ข้อสรุปของกลุ่ม แล้วติดบัตรคำตามตารางใหม่
4. วิทยาการสรุปและร่วมอภิปรายบัตรคำที่ไม่ถูกต้อง
5. ให้แกนนำประเมินใหม่อีกครั้ง แล้วนำบัตรคำไปติดบนตารางประเมิน

ฐานที่ 2

หมวกกันน็อก

เนื้อหา ถูยางอนามัย

นำเข้าสู่กิจกรรมโดยชวนพูดคุยเรื่องถูยางอนามัย เคยเห็น/เคยสัมผัส/เคยซื้อ/เคยใช้ ฯลฯ หาซื้อได้ที่ไหน เคยได้ยินเรื่องราวของถูยางอนามัยหรือไม่ ได้ยินอย่างไร คิดอย่างไร เพื่อจะได้ทราบทัศนคติของสมาชิกแกนนำเกี่ยวกับถูยางอนามัย และปรับให้มีทัศนคติที่ดีต่อถูยางอนามัย

1. เตรียมถูยางอนามัยหลากหลายชนิด จำนวน 50 ชิ้น และใช้โมเดลหรือวัสดุที่แทนกันได้ เช่น มะเขือยาว หรือ กล้วยหอม จำนวน 10 ชิ้น

2. ทุกคนเลือก ถูยางอนามัยคนละ 1 ชิ้น และวิทยากร ถามนักเรียนแต่ละคนว่ามีเหตุผลอะไรจึงเลือกถูยางอนามัยชนิดนั้น แล้ววิทยากรสรุปประเด็นเรื่องการเลือกซื้อถูยางอนามัยว่าควรเลือกซื้อโดยดูที่วันหมดอายุ ขนาด ตรวจสอบการบรรจุ ที่ช่องไม่ฉีกขาด โดยเน้นเรื่องขนาดที่ต้องเหมาะสมกับผู้ซื้อ เพราะถ้าขนาดไม่เหมาะสมจะทำให้ถูยางอนามัยหลุดหรือแตกได้

3. หาอาสาสมัครแกนนำ จำนวน 2 คน เพื่อแสดงวิธีการใส่ถูยางอนามัยให้คนแรกถือโมเดล คนที่สองฝึกปฏิบัติการใส่ วิทยากรถามความคิดเห็นของกลุ่มว่าถูกต้อง หรือ ควรปรับปรุงอย่างไร

4. วิทยากรสรุปขั้นตอนการใส่ถูยางอนามัยที่ถูกต้อง และสาธิตหลังจากนั้นให้ทุกคนจับคู่ฝึกวิธีการใช้ถูยางอนามัย

5. วิทยากรชวนพูดคุยเรื่องประโยชน์ของถูยางอนามัย และปัญหาอุปสรรคในการใช้ถูยางอนามัย โดยให้สมาชิกแกนนำอภิปรายและช่วยกันหาทางแก้ไขร่วมกัน และบอกสถานที่จำหน่ายและแจกถูยางอนามัย

6. วิทยากรสรุป



ฐานที่ 3

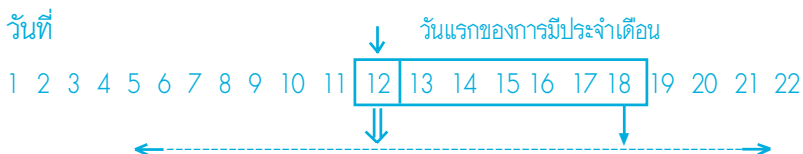
มูมปลอดภัย

เนื้อหา ความหมาย ชนิด และประโยชน์ของการคุมกำเนิดชนิดต่างๆ เน้น การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด นำเข้าสู่กิจกรรมโดยชวนพูดคุยเรื่อง ยาเม็ดคุมกำเนิด เคยเห็น/เคยสัมผัส/เคยซื้อ/เคยใช้ ฯลฯ หาซื้อได้ที่ไหน เคยได้ยินเรื่องราวของยาเม็ดคุมกำเนิด หรือไม่ ได้ยินอย่างไร คิดอย่างไร เพื่อจะได้ทราบทัศนคติของสมาชิกแกนนำเกี่ยวกับยาเม็ดคุมกำเนิด และปรับให้มีทัศนคติที่ดีต่อยาเม็ดคุมกำเนิด

1. เตรียมอุปกรณ์ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด ชนิด 28 เม็ด ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฉุกเฉิน Postinor หรือ madonna อย่างละ 10 แผง
2. นำอุปกรณ์ทั้งหมดมาวางรวมกัน แล้วให้แกนนำในกลุ่มทุกคนหยิบยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด 1 แผง ชนิด 28 เม็ด 1 แผง แล้วให้นักเรียนช่วยนำเสนอในประเด็นต่อไปนี้
 - วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด ชนิด 21 เม็ด และ 28 เม็ด
 - ถ้าลืมกิน 1 วัน จะทำอะไร สลิมกิน 2 วัน ทำอย่างไร
3. วิทยาการสรุปเพิ่มเติมในส่วนของเนื้อหาที่ยังไม่ครบถ้วน

เนื้อหา คุมกำเนิดแบบอื่น

การนับระยะปลอดภัย การหลังภายนอก การสวนล้างช่องคลอด เตรียมปฏิทินที่จัดทำขึ้นโดยกำหนดรูปแบบดังนี้



1. วิทยากรบรรยาย เรื่องวิธีการนับระยะปลอดภัยว่านับอย่างไร โอกาสที่จะป้องกันการตั้งครรภ์มีน้อย เนื่องจากใช้ได้ผลดีเฉพาะคนที่มีการประจำเดือนมาตรงกันทุกเดือน และโดยเฉพาะในวัยรุ่นประจำเดือนจะมาไม่สม่ำเสมอ และไม่ตรงกันทุกเดือนจึงมีโอกาสที่จะพลาดได้สูง
2. วิทยากรแจกตารางการนับวัน ให้แกนนำแต่ละคน ทดลองเลือกวันที่ปลอดภัย
3. วิทยากรบรรยายเพิ่มเติมในเรื่องที่แกนนำสนใจ เช่น เรื่องการหลังภายนอก การสวนล้างช่องคลอด ฯลฯ

ใบความรู้เรื่องการคุมกำเนิด อยู่ในภาคผนวก

ฐานที่ 4 สุดท้ายทางต้น

- เนื้อหา**
1. การตั้งครรภ์ เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน
 2. การทดสอบการตั้งครรภ์
 3. การแท้ง

กิจกรรม

1. วิทยากรบรรยายเรื่องของการปฏิสนธิ ซึ่งนำไปสู่การตั้งครรภ์และอาการเบื้องต้นของการตั้งครรภ์
2. ให้ส่งผู้แทนกลุ่มฝึกสาธิตทดสอบการตั้งครรภ์ โดยให้สมาชิกในกลุ่มสังเกตขั้นตอนการทดสอบการตั้งครรภ์
3. วิทยากรสรุปขั้นตอนโดยสุ่มถามสมาชิกแต่ละคน



เนื้อหา การทำแท้ง

การทำแท้งและผลกระทบจากการทำแท้งทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม

กิจกรรม

1. เตรียมรูปภาพเด็กที่ถูกทำแท้ง รูปหุ่นเชิงกรานผ่าซีกหรือรูปภาพเชิงกรานและรูปภาพเครื่องมือขูดมดลูก (curette)
2. วิทยากรอธิบายกลไกของการตั้งครรภ์ และโยงเข้าสู่ประเด็นเรื่องเมื่อตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ วัยรุ่นส่วนใหญ่ตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์โดยการทำแท้ง
3. วิทยากรอธิบายถึงวิธีการทำแท้งซึ่งมีการทำแท้งเถื่อน เช่น การนำสิ่งแปลกปลอมใส่เข้าไปในโพรงมดลูก การฉีดสารใส่ในโพรงมดลูก การบีบมดลูก การทำแท้งโดยแพทย์แผนปัจจุบันจะดำเนินการที่ตั้งครรภ์แล้วมีโรคแทรกซ้อน โดยแพทย์ใช้เครื่องมือขูดมดลูกและอาจจะทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนคือ มดลูกแตกและตายได้
4. ใช้กลุ่มวิเคราะห์ผลกระทบจากการทำแท้งในวัยรุ่นและนำเสนอ
5. วิทยากรสรุป และเน้นถึงเรื่องการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยว่าจะทำได้อย่างไร

ใบความรู้สุดท้ายทางต้น อยู่ในภาคผนวก



ฐานที่ 5 อนามัยส่วนตัว

เนื้อหา สุขอนามัยทางเพศ

กิจกรรม

1. จัดทำบัตรเนื้อหาเรื่อง
 - สบู่ล้างเฉพาะที่
 - ขนาดอวัยวะเพศ
 - การเลือกซื้อผ้าอนามัย
 - กางเกงใน
 - กลิ่นตัว ลีว
 - การลดน้ำหนัก
 - การดูแลอวัยวะเพศ (ตกขาว ขี้เปียก)
 - การช่วยตัวเอง
2. นำบัตรทั้งหมดพับแล้วใส่ไว้ในขวดหรือภาชนะนำไปฝังไว้ในดิน หรือวาง
แอบในแต่ละจุดที่มีเครื่องหมายเช่น ธงติดไว้ แล้วให้ตัวแทนเดินไปค้นหาธงและ
หยิบอุปกรณ์ซึ่งมีเนื้อหาอยู่ในภาชนะแล้วนำเข้าสู่บทเรียนเรื่องที่หยิบมาได้
3. ถ้ายังไม่หมดเวลาให้ตัวแทนวิทยากรบรรยายและอภิปรายจนหมดเวลา

การประเมินผล

- จากการมีส่วนร่วม และผลงานกลุ่ม



ใบบันทึกความสามารถ

ชื่อกลุ่ม.....

ประธาน.....

สมาชิก (ชื่อเล่น).....

สรุปสิ่งที่แกนนำได้จากสถานี	การประเมินผล			
สถานีที่ 1 ♥ เอคส์ ♥ <table border="1"> <tr> <td>คะแนนที่ได้</td> <td>เต็ม 20</td> <td></td> </tr> </table> ลายเซ็นกรรมการ.....	คะแนนที่ได้	เต็ม 20		1. การประเมินจากบัตรคำจำนวน 20 บัตร ถูก 1 บัตรได้ 1 คะแนน 2. คะแนนรวม 20 คะแนน
คะแนนที่ได้	เต็ม 20			
สถานีที่ 2 ♥ ถูยางอนามัย ♥ <table border="1"> <tr> <td>คะแนนที่ได้</td> <td>เต็ม 20</td> <td></td> </tr> </table> ลายเซ็นกรรมการ.....	คะแนนที่ได้	เต็ม 20		1. ประเมินจากการเลือกถูยางอนามัยถูกต้อง ทั้งหมดให้ 10 คะแนน 2. ประเมินจากการปฏิบัติให้ 10 คะแนน
คะแนนที่ได้	เต็ม 20			

สรุปสิ่งที่แกนนำได้จากสถานี	การประเมินผล			
สถานีที่ 3 ♥ คุณกำเนิด ♥ <table border="1"> <tr> <td>คะแนนที่ได้</td> <td>เต็ม 20</td> <td></td> </tr> </table> ลายเซ็นกรรมการ.....	คะแนนที่ได้	เต็ม 20		1. ประเมินความรู้
คะแนนที่ได้	เต็ม 20			
สถานีที่ 4 ♥ แท่ง ♥ <table border="1"> <tr> <td>คะแนนที่ได้</td> <td>เต็ม 20</td> <td></td> </tr> </table> ลายเซ็นกรรมการ.....	คะแนนที่ได้	เต็ม 20		1. ให้ใบงานสมาชิกเขียนความรู้สึกต่อการทำแท้ง
คะแนนที่ได้	เต็ม 20			
สถานีที่ 5 ♥ สุขอนามัยทางเพศ ♥ <table border="1"> <tr> <td>คะแนนที่ได้</td> <td>เต็ม 20</td> <td></td> </tr> </table> ลายเซ็นกรรมการ.....	คะแนนที่ได้	เต็ม 20		1. ประเมินความรู้ 15 คะแนน 2. การมีส่วนร่วม ความพร้อมเพรียง ความสามัคคี 5 คะแนน
คะแนนที่ได้	เต็ม 20			



ใบความรู้สำหรับวิทยากร อยู่ในภาคผนวก แผนกิจกรรมที่ 7

“พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ”

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแกนนำมีความตระหนักถึงภาระหน้าที่ของ “แกนนำวัยรุ่น”
2. เพื่อให้สมาชิกแกนนำ มีขวัญกำลังใจให้แก่ “แกนนำวัยรุ่น”
3. เพื่อให้สมาชิกแกนนำ เกิดความภาคภูมิใจและเห็นความสำคัญของตัวเองในตำแหน่ง “แกนนำวัยรุ่น”

2. เนื้อหา

สร้างแรงจูงใจให้แก่ “แกนนำวัยรุ่น”

3. เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. กิจกรรม

1. พี่เลี้ยงจัดเตรียมสถานที่สำหรับทำพิธี ไม่ควรเป็นห้องประชุมที่ใช้อบรม อาจะอยู่นอกอาคาร แต่ทำเลต้องมีบรรยากาศสงบ เหมาะสำหรับสมาชิกทุกคน โดยใช้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมเพื่อทำพิธี



2. ปิดไฟบริเวณพิธี จุดเทียนเป็นระยะตามทางเดินและรอบบริเวณพิธี
วิทยากรทุกท่านให้ไปนั่งอยู่ตรงหน้ารูปครึ่งวงกลม โดยมีประธานนั่งตรงกลาง
ทุกท่าน มีเทียนอยู่ในมือคนละ 1 เล่ม

2.1 ตัวแทนพี่เลี้ยง แจ้งให้สมาชิกแกนนำทราบว่า ต่อจากนี้ไปจะ
ดำเนินกิจกรรมที่ต้องการความสงบ และมีสมาธิ จึงขอความร่วมมือจากทุกคน
อยู่ในอาการสงบ และให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

2.2 พี่เลี้ยงนำสมาชิกแกนนำเดินเป็นแถวตอน ไปยังบริเวณพิธีอย่าง
ช้า ๆ ด้วยอาการสงบ (อาจเปิดเพลงบรรเลง ที่มีทำนองสร้างสมาธิคลอเบา ๆ ก็ได้)

2.3 พี่เลี้ยงจัดให้สมาชิกแกนนำนั่งเป็นแถว เป็นรูปตัวยูต่อจากอาจารย์

2.4 พี่เลี้ยงแจกเทียนให้แก่สมาชิกแกนนำทุกคน

2.5 เริ่มพิธีรับขวัญสมาชิกแกนนำ

- พิธีกรแจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการจัด
- พิธีรับขวัญ
- พี่เลี้ยงร้องเพลงเริ่มพิธีรับขวัญ

- พี่เลี้ยงเดินแถว แห่บายศรีและด้ายผูกข้อมือ เข้ามาใน
บริเวณพิธี วน 1 รอบ และนำบายศรี ด้ายผูกข้อมือ และต้นเทียนมามอบให้ท่าน
ประธาน

- พี่เลี้ยงร้องเพลงปลุกใจ เพลงกำลังใจ 1-2 เพลง
- พิธีกร กล่าวนำเข้าสู่พิธีการ และเชิญวิทยากรทุกท่านต่อ
เทียนจากท่านประธาน พี่เลี้ยงเดินเข้าไปต่อเทียนจากวิทยากร แล้วกลับมานั่งที่เดิม
(ขณะต่อเทียนเปิดเพลงบรรเลงไทยเดิมเพราะ ๆ คลอไปด้วย)

- พิธีกรเชิญประธานนำเทียนไปจุด กลางวง วิทยากรนำเทียน
ไปจุดวนรอบประธาน พี่เลี้ยงนำเทียนไปต่อ และตามด้วยนักเรียนแกนนำวัยรุ่น

- พิธีกรกล่าวนำถึงภารกิจหน้าที่ของแกนนำวัยรุ่น ได้เริ่มแล้ว

โดยนำเสนอแสงเทียนมาประกอบพิธี



- พิธีกรเชิญแกนนำ เข้าผูกข้อมือนับพรจากวิทยากรเพื่อเป็นศิริมงคล และรับมอบหมายภาระกิจ ความเป็น “สมาชิกแกนนำวัยรุ่น”
- พิธีกร กล่าวนำคำปฏิญาณตนเองของสมาชิกแกนนำวัยรุ่น โดยให้ “สมาชิกแกนนำวัยรุ่น” ว่าตาม
- พิธีกร เชิญประธานให้โอวาท วิทยากรแสดงความรู้สึกตัวแทนรุ่นพี่แสดงความรู้สึก และขออาสาสมัครจากสมาชิกแกนนำวัยรุ่น 2-3 คน แสดงความรู้สึก
- พิธีกรกล่าวสรุป
- ร่วมร้องเพลงปลุกใจ สร้างกำลังใจให้สมาชิก
- พิธีกรสรุป อีกครั้งเพื่อกระตุ้นให้แกนนำวัยรุ่น รักสามัคคีกัน มีจรรยาบรรณ และมุ่งมั่นในการดำเนินงานให้บรรลุตามเป้าหมายของ “สมาชิกแกนนำวัยรุ่น”

5. สื่อ และอุปกรณ์

- เพลงสรรเสริญพระบารมี
- บทสวดมนต์
- บทแผ่เมตตา
- เทียนไขขนาดใหญ่ 1 ต้น
- เทียนไขจำนวนเท่าจำนวนครู-วิทยากร และสมาชิก
- เครื่องเล่นเทป
- เทปเพลงบรรเลง (ไทยเดิม)
- สายสนผูกข้อมือนักเรียน
- คำกล่าวให้โอวาทสำหรับประธาน
- ถาดหรือที่ตั้งเทียนเพื่อให้อาจารย์ และสมาชิกนำไปจุดรวมกัน

6. การประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม



คำกล่าวของประธาน “พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ”

(แผนกิจกรรม “พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ”)

ท่านที่ปรึกษาโครงการ “.....” ท่านวิทยากรและ “แกนนำวัยรุ่น” ทุกท่านจากที่ได้เห็นการทำงานและความตั้งใจของทุกท่านแล้ว ผมรู้สึกปลื้มใจ และภาคภูมิใจแทนสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เพราะจากพฤติกรรม การแสดงออกของทุกท่านสามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่า “ความฝัน” ของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ผลิต “แกนนำ” มีคุณภาพมารับใช้สังคมนั้นสำเร็จแน่นอน

ผม/ดิฉันทราบว่า กว่าจะมาถึงวันนี้ ผู้อยู่เบื้องหลังการถ่ายทำ ซึ่งประกอบด้วยผู้ใหญ่ในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เจ้าหน้าที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ท่านวิทยากร และผู้มีเกียรติอีกจำนวนไม่น้อยที่ได้ทุ่มเททั้ง กำลังกาย กำลังความคิด เพื่อจะสร้าง “แกนนำ” ที่มีคุณภาพขึ้นมาให้ได้ ดังนั้น ผม/ดิฉันจึงอยากบอก “แกนนำ” ทุกท่านที่เข้ารับการอบรมครั้งนี้ว่า “ทุกท่าน” คือ ความหวัง “ของเรา” ท่าน คือ คนที่เราได้เลือกแล้วว่าเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมที่สุด ดีที่สุด และเรา “ไว้วางใจมากที่สุด” ที่จะมอบภาระหน้าที่และความไว้วางใจให้เป็น “แกนนำ” จากวันนี้ไปท่าน คือ “แกนนำ” ที่สมบูรณ์แบบ ความรู้ที่ท่านได้รับจากวิทยากรเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น “แกนนำ” ที่จะต้องฝึกฝนและหาความรู้ให้ตัวเองอยู่เสมอไม่หยุดนิ่ง

สุดท้ายนี้ผม/ดิฉันขออำนวยการให้ท่านวิทยากร ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและ “แกนนำ” ทุกคนประสบแต่ความสุข ความเจริญ ตลอดไป สวัสดี



คำปฏิญาณของแกนนำ

ขอให้ “แกนนำ” ทุกคนยืนขึ้นและยกมือขวาขึ้น พร้อมกับกล่าวตามข้าพเจ้า
พร้อม ๆ กันว่า

ด้วยเกียรติของข้าพเจ้า ขอสัญญาว่า

ข้อ 1 ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติงานตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
ให้สุดความสามารถ

ข้อ 2 ข้าพเจ้าจะรักษาชื่อเสียง เกียรติยศ ทั้งขององค์กรและในฐานะ
“แกนนำ”

ข้อ 3 ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามกฎและจรรยาบรรณของ “แกนนำ”



แผนกิจกรรมที่ 8

“แกนนำวัยรุ่น กับการช่วยเพื่อน”

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแกนนำสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้
2. เพื่อให้สมาชิกแกนนำสามารถเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัญหา และส่งต่อได้

2. เนื้อหา

การเผชิญปัญหาในปัญหา การแสวงหาและขอความช่วยเหลือในการคลี่คลายปัญหา

3. เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. กิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยเล่าถึงสภาพปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันที่มีผลกระทบต่อวัยรุ่น กับความคาดหวังต่อ “แกนนำวัยรุ่น”



2. แบ่งกลุ่มสมาชิกแกนนำ ออกเป็น 4 กลุ่ม (คณะเทศ คณะวัย)
3. ให้กลุ่มศึกษาใบความรู้ กรณศึกษา เรื่อง “เรื่องของเอก” และเรื่อง “ช่วยพลอยด้วย”
4. ให้สมาชิกแกนนำแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และหาข้อสรุปภายในเวลา 20 นาที ประเด็น ดังนี้

ในฐานะเป็น “แกนนำ” จะมีขั้นตอน และระดับความช่วยเหลืออย่างไร

ระดับของปัญหาระดับใดที่ควรส่งต่อ เพราะเหตุใด ?

และจะส่งต่อที่ใด ? ทำไม ?
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 5 นาที
6. วิทยากรร่วมอภิปราย ประเด็นที่สงสัย เช่น

แนวทางการวิเคราะห์ปัญหาของกลุ่ม

ขั้นตอนการตัดสินใจ ระดับไหน ต้องส่งต่อ
7. วิทยากรสรุป
 - “การรับฟัง” ก็เป็นการช่วยบรรเทาปัญหาได้ระดับหนึ่ง
 - “ไม่มีใครสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้ทุกเรื่อง ถ้าหากเห็นว่าเกินความสามารถ ต้องส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญ”

5. สื่อ และอุปกรณ์

- กรณศึกษา “เรื่องของเอก” และ “ช่วยพลอยด้วย”
- ใบความรู้เรื่องแหล่งบริการเพื่อการส่งต่อ (ในแต่ละพื้นที่)

6. การประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

กรณีศึกษา “เรื่องของเอก”

(แผนกิจกรรม “แกนนำวัยรุ่น กับ การช่วยเหลือเพื่อน”)

“เอก” เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ มีฐานะค่อนข้างดี กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้น ม. 2 ของโรงเรียนมีชื่อแห่งหนึ่ง เอกเป็นคนรักเพื่อนและมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่ง “เอก” มีนัดสำคัญไปร่วมสังสรรค์งานวันเกิดเพื่อนรักและตกลงกันว่าหลังจากงานเลี้ยงแล้วจะชวนกันไปดูภาพยนตร์ แต่พอกลับถึงบ้านคุณแม่บอกเอกว่า คุณอาโทรมาบอก คุณย่าอายุ 85 ปี ป่วยมาก ขณะนี้ถูกส่งเข้าห้อง ICU พ่อเดินทางล่วงหน้าไปก่อนแล้ว และเย็นนี้ให้แม่และเอกเดินทางตามไปด้วยที่โรงพยาบาลวชิระ จังหวัดภูเก็ต เอกบอกให้คุณแม่ทราบว่าจะขอเลื่อนการเดินทางไปในวันพรุ่งนี้ หลังจาก เลิกงานเลี้ยงและดูภาพยนตร์กับเพื่อนแล้ว เพราะได้นัดหมาย และซื้อตั๋วภาพยนตร์ไว้แล้ว แต่แม่บอกว่าไม่ได้ต้องไปวันนี้ เพราะได้ซื้อตั๋วเครื่องบินไว้แล้ว และคุณย่าอาการแย่มาก อยากพบหน้าลูกหลานแบบพร้อมหน้า ถ้าเอกไม่ไป คุณพ่อต้องโกรธและเสียใจมาก เอกยังคงยืนยันในความคิดเห็นของตัวเอง คุณแม่โกรธมากและยื่นคำขาด เตรียมตัวให้พร้อม 17.00 น. ออกเดินทางไปภูเก็ต เอกเสียใจมากที่แม่ไม่เข้าใจ

ในฐานะที่คุณเป็น “แกนนำ” จะช่วยเหลือ “เอก” ได้อย่างไร



กรณีศึกษา “ช่วยพลอยด้วย” (แผนกิจกรรม “แกนนำวัยรุ่น กับการช่วยเพื่อน”)

“พลอย” เป็นเด็กหญิงอายุ 15 ปี กำลังเรียนอยู่ระดับชั้น ม.3 ครอบครัวของพลอยมีฐานะปานกลาง พ่อแม่แยกทางกัน ขณะที่พลอยเรียนอยู่ชั้น ป.4 และทั้งคู่ไม่มีแฟนใหม่ พลอยจึงอาศัยอยู่กับยาย นานๆ ครั้ง พ่อกับแม่จะมาเยี่ยมสักครั้ง ด้วยความรักและสงสารหลาน ยายจะห่วงและตามใจหลานมาก เมื่อเรียนในระดับมัธยมศึกษา “พลอย” จะมีเพื่อนมาก ผลการเรียนต่ำลง และบ่อยครั้ง พลอยจะโดดเรียนและไปค้างบ้านเพื่อน โดยที่ยายเองไม่ทราบ เพราะ ทุกครั้งที่ไปค้างบ้านเพื่อน พลอยมักจะอ้างว่าไปอยู่ค่ายพักแรมกับทางโรงเรียน จนกระทั่งวันหนึ่ง “แกนนำวัยรุ่น” ได้มีโอกาสรู้จักกับพลอย จากพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็น คือ เจ็บ ช้ำ เศร้า เหงาพลอย เป็นบางครั้ง จึงได้เข้าไปคุยด้วย จึงทราบว่า “พลอย” ติดยา และกังวลกลัวจะท้อง เพราะประจำเดือนไม่มา 1 เดือนแล้ว และคิดจะทำร้ายตนเอง

ในฐานะที่คุณเป็น “แกนนำวัยรุ่น” จะช่วยเหลือ “พลอย” ได้อย่างไร



แบบประเมินผล

แผนกิจกรรมที่ 8 “แกนนำวัยรุ่นกับการช่วยเพื่อน”

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

(สำหรับวิทยากร)

รายการ	มี	ไม่มี	หมายเหตุ
1. สมาชิกแกนนำได้ร่วมกิจกรรมตามขั้นตอน			
2. สมาชิกแกนนำได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การช่วยเหลือ			
3. สมาชิกแกนนำได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การส่งต่อ			
4. สมาชิกแกนนำได้สรุป ขั้นตอนการช่วยเหลือระดับ ความช่วยเหลือ และส่งต่อได้			
5. สมาชิกแกนนำมีการอภิปรายผลการนำเสนอของกลุ่มอื่น ๆ			

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....



2. ผลงานของกลุ่ม

(สำหรับวิทยากร)

กลุ่ม	ผลงาน				หมายเหตุ
	เรื่องของตัวเอง		เรื่องของพลอย		
	เข้าใจปัญหา	การช่วยเหลือ	เข้าใจปัญหา	การช่วยเหลือ	
1					
2					
3					
4					

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....



แผนกิจกรรมที่ 9

“บทบาทแกนนำวัยรุ่น กับการช่วยเหลือเพื่อน”

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแกนนำสามารถระบุบทบาทของแกนนำได้
2. เพื่อให้สมาชิกแกนนำวางแผนการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ได้

2. เนื้อหา

บทบาทแกนนำ ในการให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือเพื่อน และ
จัดกิจกรรมเกี่ยวกับเพศศึกษาและอนามัยเจริญพันธุ์

3. เวลา 3 ชั่วโมง

4. กิจกรรม

1. วิทยากร บรรยาย เรื่อง “มุมมองเพื่อนใจวัยรุ่น และบทบาทแกนนำวัยรุ่น”
2. วิทยากรให้โอกาสสมาชิกแกนนำซักถาม
3. แบ่งกลุ่มสมาชิกแกนนำ ออกเป็นกลุ่มโรงเรียนให้กลุ่มสมาชิกแกนนำ
แต่ละโรงเรียนร่วมกันคิด ภายในเวลา 15 นาที ในประเด็นต่อไปนี้
 - 3.1 “ปัญหาเกี่ยวกับเพศศึกษาและอนามัยเจริญพันธุ์ ในกลุ่มวัยรุ่น
ที่ท่านพบ/ทราบมีอะไรบ้าง”



3.2 “ท่านจะส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และช่วยเหลือเพื่อนวัยรุ่นของท่านได้อย่างไร จากปัญหาที่พบ/ทราบ ในฐานะแกนนำวัยรุ่น

4. ตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ 5 นาที
5. วิทยากรร่วมสรุปและเพิ่มเติมบทบาทแกนนำวัยรุ่น (ใบความรู้)
6. ให้กลุ่มสมาชิกแกนนำวัยรุ่นแต่ละโรงเรียน ร่วมกันคิด ภายในเวลา 30 นาที ประเด็น ให้กลุ่มสมาชิกแกนนำวัยรุ่น วางแผนจัดทำกิจกรรมสร้างสรรค์เกี่ยวกับสุขภาพวัยรุ่นทั้งใน และนอกสถานศึกษาของท่าน ในระยะเวลา 1 ปีการศึกษา

โดย 6.1 กำหนดหัวข้อกิจกรรมที่ต้องทำ

6.2 คิดกิจกรรมย่อย

6.3 กลุ่มเป้าหมาย

6.4 สถานที่จัดกิจกรรม

6.5 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม

6.6 สิ่งสนับสนุนที่ต้องการ

6.7 ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการทำกิจกรรม

7. ตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ 5 นาที

8. วิทยากรร่วมกับสมาชิกแกนนำแลกเปลี่ยนกิจกรรมที่จะดำเนินการ

5. สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเมจิก

6. การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

แผนกิจกรรมที่ดำเนินการ



ใบความรู้

แกนนำวัยรุ่น คือ เพื่อนสนิทคนใหม่ ซึ่งจะให้คำปรึกษา แก้ปัญหา สุขภาพอนามัยพื้นฐาน แนะนำสถานบริการที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น และส่งต่อไปยัง สถานบริการต่าง ๆ

บทบาทของแกนนำ

- ให้ข้อมูลความรู้ เรื่องเพศและอนามัยเจริญพันธุ์
- ให้บริการคำปรึกษา และช่วยเหลือเพื่อน
- ส่งต่อ แหล่งที่ให้คำปรึกษาและให้การช่วยเหลือต่อ
- จัดกิจกรรมการส่งเสริมและการป้องกัน เรื่องเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ ในและนอกสถานศึกษา
- มีส่วนร่วมในการบริการ และพัฒนากิจกรรมต่างๆ ของสถานบริการที่เป็นมิตรวัยรุ่น



**แบบประเมินผล
แผนกิจกรรมที่ 9
“บทบาทแกนนำวัยรุ่น กับกิจกรรมสร้างสรรค์”**

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม (สำหรับวิทยากร)

รายการ	มี	ไม่มี	หมายเหตุ
1. สมาชิกแกนนำได้ร่วมกิจกรรมตามขั้นตอน			
2. สมาชิกแกนนำระบุบทบาทแกนนำ			
3. สมาชิกแกนนำแต่ละโรงเรียนวางแผนกิจกรรมในและนอกสถานศึกษา			
4. สมาชิกแกนนำได้แลกเปลี่ยนกิจกรรมของแต่ละโรงเรียน			

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....



2. ผลงานของกลุ่ม

(สำหรับวิทยากร)

กลุ่ม	ผลงาน				หมายเหตุ
	กิจกรรมในสถานศึกษา		กิจกรรมนอกสถานศึกษา		
1					
2					
3					
4					

อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....





กานดาพนงก



กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน
2. เพื่อความสนุกสนาน
3. ส่งเสริมให้มีความกล้าที่จะแสดงออก
4. สร้างบรรยากาศและเตรียมความพร้อมที่จะรับรู้

ชุดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

- ตบมือเรียกชื่อ
- ล่าลายเซ็น
- ผีงแตกร้าง
- จ๊ะเอ๋
- ลมเพลมพัด

1.1 กิจกรรม “ตบมือเรียกชื่อ”

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและจำชื่อของเพื่อนสมาชิกคนอื่นได้

อุปกรณ์ นกหวีด

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 15 - 20 คน

เวลา 10 นาที



วิธีการ

1. จัดให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม เพื่อจะได้เห็นหน้ากันทุกคน จากนั้นให้แต่ละคนแนะนำชื่อตนเองจะเป็นชื่อจริงหรือชื่อเล่นก็ได้ พร้อมทั้งทำสัญลักษณ์หรือแสดงท่าทางประจำตัวของแต่ละคนในรอบแรก พร้อมทั้งฝึกทบมือตามจังหวะ 1,2
2. ฝึกทบมือ 2 จังหวะ 1, 2 แล้ว ผู้นำกิจกรรมคนแรกจะเรียกชื่อเพื่อน/สมาชิกในกลุ่ม จะเรียกชื่อตนเองและชื่อสมาชิกในกลุ่มพร้อมกับทบมือตามจังหวะ 1, 2
3. ผู้ที่ถูกเรียกชื่อจะต้องขานชื่อเพื่อนในกลุ่มไม่ให้ซ้ำกันพร้อมกับทบมือตามจังหวะ
4. ถ้าคนไหนเมื่อถูกเรียกชื่อตัวเองแล้วนึกชื่อเพื่อนไม่ออกจะถูกปรับเป็นแพ้ให้หยุดเล่น ดูเพื่อนคนอื่น ๆ เล่นต่อไป เมื่อหมดเวลาแล้ว ผู้นำกิจกรรมจะเป่านกหวีด
5. เมื่อหยุดเล่นแล้ว ผู้นำกิจกรรมจะดูว่ามีผู้ทำผิดกติกาที่คน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มหาวิธีในการลงโทษผู้ทำผิด

ข้อเสนอแนะในการดำเนินกิจกรรม

- เหมาะกับกลุ่มที่ยังไม่มีความคุ้นเคยกันหรือไม่เคยรู้จักกันมาก่อน
- ควรใช้กิจกรรม “ทบมือเรียกชื่อ” ก่อนดำเนินกิจกรรมอื่น ๆ
- ไม่ควรตำหนิผู้ที่ทำไม่ได้ว่า แพ้ไม่มีสมาธิ ควรจะมีคำพูดที่น่าฟัง, ปลอบใจและให้กำลังใจเพื่อที่จะได้มีความรู้สึกรักอยากเล่น และอยากร่วมกิจกรรมอื่น ๆ อีกต่อไป
- ทักษะพิเศษของผู้นำกิจกรรม ควรจะเป็นคนที่มีลักษณะร่าเริง ยิ้มง่าย เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ



สรุปกิจกรรม

กิจกรรมนี้ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเพื่อให้ความคุ้นเคย และได้รู้จักกันสนิทสนมกันมากขึ้น และทดสอบความตั้งใจและการมีสมาธิในการฟัง จังหวะ และการจำชื่อเพื่อน

1.2 กิจกรรม “ล่าลายเซ็น”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคย
2. เพื่อทดสอบความคล่องแคล่ว
3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษ 1 แผ่น (คนละ 1 แผ่น)
3. นาฬิกา

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 10 - 20 คน

เวลา 10 นาที

วิธีการ

1. แจกแบบฟอร์มล่าลายเซ็นซึ่งมีคำถามต่าง ๆ คนละ 1 แผ่น (อยู่ด้านหลัง) ปากกา 1 ด้าม
2. ให้แต่ละคนแนะนำชื่อและแนะนำความสามารถหรือลักษณะนิสัยส่วนตัว (ประมาณ 2 นาที)
3. แล้วให้สมาชิกไปล่าลายเซ็นตามบุคคลที่มีคุณลักษณะตามที่กำหนดไว้ในแบบฟอร์ม เมื่อหมดเวลาให้หยุดล่าลายเซ็นผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บรวบรวมมานับรวมคะแนน ใครล่าลายเซ็นได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

แบบฟอร์มล่าลายเซ็น

- คนที่ผอมยาวที่สุด	- คนที่มีอายุมากที่สุด	- คนที่มีอักษรนำชื่อขึ้นต้นด้วย ป.
- คนที่มาจากภาคอีสาน	- คนที่กินเก่ง	- คนที่มีอายุน้อยที่สุด
- คนที่ใส่กางเกงยีนส์	- คนที่ชอบทำอาหาร	- คนที่ทำนรู้จักประทับใจที่สุด
- คนที่เกิดปีวอก	- คนที่ยิ้มเก่ง	- คนที่ร้องเพลงเก่ง
- คนที่มีไฟอย่างน้อย 1 จุด	- คนที่ใส่เสื้อยืด	- คนที่กำลังจะมีแฟน

ข้อเสนอแนะในการดำเนินกิจกรรม

- เหมาะกับสถานที่โล่งแจ้ง หรือห้องประชุมที่มีขนาดใหญ่
- ควรใช้กิจกรรมล่าลายเซ็น ก่อนดำเนินกิจกรรมอื่น
- กิจกรรมนี้เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดอายุ
- ไม่ควรซ้ำเติมคนที่เพื่อนไม่ไปขอลายเซ็น ควรจะหาคำพูดที่ปลอบใจ

ให้กำลังใจและสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน

- ทักษะพิเศษของผู้นำกิจกรรมควรมีความยุติธรรม และเป็นคนชอบสนุกสนาน ร่าเริง ยิ้มง่าย และวางตัวได้เหมาะสม

สรุปกิจกรรม

กิจกรรมดังกล่าว จะทำให้ทราบว่าใครเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จักเพื่อนมาก โดยดูจากการรวบรวมคะแนนและลายเซ็น ใครได้คะแนนและลายเซ็นมาก แสดงว่ารู้จักเพื่อนมาก ซึ่งเป็นประโยชน์ในการค้นหาอาสาสมัคร



1.3 กิจกรรม “ผึ่งแดดรัง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้คุ้นเคยกันมากขึ้น
2. เพื่อเกิดความสนุกสนาน ได้เปลี่ยนอิริยาบถ
3. ฝึกประสาทสัมผัสการฟังและการวิ่งให้คล่องแคล่ว
ตื่นตัวอยู่เสมอ

อุปกรณ์

นกหวีด

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 10 - 20 คน

เวลา 10 นาที

วิธีการ

1. ให้ผู้เล่นทั้งหมดยืนเป็นวงกลม นับ 1,2,3 แล้วจับเป็นกลุ่ม
2. ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน คนที่ 1 เป็นผึ่ง คนที่ 2, 3 เป็นรัง โดยให้คนที่นับ 2 และ 3 หันหน้ามาจับมือกัน จากนั้น ให้สมาชิกที่เป็นผึ่งเข้าไปยืนตรงกลางระหว่างคนที่ป็นรัง
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสั่ง “ผึ่งแดดรัง” ผู้ร่วมกิจกรรมที่เป็นรังต้องแยกออกจากกัน และ หาสว่างที่อยู่ใหม่กับผึ่งตัวใหม่และสร้างคนใหม่ ถ้าผู้นำกิจกรรมออกคำสั่งว่า “รังแดดผึ่ง” ผู้ร่วมกิจกรรมที่เป็นรังจะต้องไปหาผึ่งตัวใหม่ ในขณะที่สมาชิกที่เป็นผึ่งจะยืนอยู่กับที่
4. หากใครไม่มีคู่ ไม่มีรัง แสดงว่าแพ้

ข้อเสนอแนะในการดำเนินกิจกรรม

- ก่อนจะเล่นกิจกรรมนี้ต้องคำนึงถึงสถานที่ และความปลอดภัยของผู้เล่นด้วย
- สถานที่ที่เล่นควรเป็นสถานที่โล่งและมีขนาดกว้าง



- ใช้เล่นได้กับทุกเพศ ทุกวัย
- ควรทำกิจกรรมฝึกแสดงนี้ระหว่างการอบรม
- ทักษะพิเศษของผู้นำกิจกรรม ควรเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน เข้ากับผู้อื่นได้

สรุปกิจกรรม

กิจกรรมดังกล่าวนอกจากจะฝึกทักษะ สมาธิการฟังและความไวแล้วยังสะท้อนแนวคิดในการปรับตัวเองให้ทันต่อสถานการณ์ เช่น

1.4 กิจกรรม “ จ๊ะเอ๋ ”

วัตถุประสงค์ ฝึกความไว ความคล่องตัว

อุปกรณ์

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 20 คน

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 ทีม โดยให้สมาชิกนับ 1, 2 ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน สมาชิกที่นับ 1 ให้มารวมกลุ่มกันเป็นทีมที่ 1 สมาชิกที่นับ 2 ให้รวมกลุ่มเป็นทีมที่ 2
2. ให้สมาชิกทีมที่ 1 และทีมที่ 2 ส่งตัวแทนออกมาครั้งละ 1 คน โดยตัวแทนทั้ง 2 กลุ่มออกมายืนหันหลังชนกัน
3. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ทีมที่ 1 ต้องหันหน้าให้เจอกับฝ่ายตรงข้าม
4. ผู้นำกิจกรรมจะส่งคำสั่งนับ 1, 2, 3, “จ๊ะเอ๋” ให้สมาชิกที่ออกมายืนหันหลังชนกัน หันหน้า



5. หากตัวแทนทีมที่ 1 หันหน้ามาไม่เจอฝ่ายตรงข้ามถือว่าแพ้จะต้องส่งตัวแทนคนต่อไปออกมาแข่งขัน ในลักษณะเดียวกัน หากทีมที่ 2 หันหน้าเจอฝ่ายตรงข้ามก็ถือว่าแพ้ เช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการดำเนินกิจกรรม

- ควรเล่นในเวลาที่กำหนดไว้ไม่ควรเล่นยืดเยื้อ
- สถานที่ทำกิจกรรมควรเป็นห้องที่ไม่กว้างหรือแคบเกินไป
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรเป็น ชาย และหญิง ที่มีจำนวนเท่า ๆ กัน
- ทักษะพิเศษของผู้นำกิจกรรม ควรเป็นคนร่าเริง แจ่มใสและยุติธรรม

สรุปกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานและก็สามารถเป็นกิจกรรมนำเข้าสู่การอบรมให้ความรู้ต่อไป

1.5 กิจกรรม “ลมเพลมพัด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยมากขึ้น ความสนุกสนาน
2. เป็นการฝึกทักษะการฟังและการฟังการสำรวจตนเองและความไว

สื่อ/อุปกรณ์

เนื้อเพลงลมเพ ลมพัด
ลมเพ ลมพัด โบกสบัดพัดมาไวไว
ลมเพ ลมพัดอะไร ลมเพลมพัดอะไร
ฉันจะบอกให้พัดคนที่..... (พัดคนมีหัวใจ)

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 10 - 15 คน (มาก ๆ ก็เล่นได้)

เวลา 5 - 10 นาที



วิธีการ

1. จัดให้ทุกคนนั่งเป็นวงกลมหรือครึ่งวงกลม
2. อธิบายวิธีการเล่นมีเนื้อเพลง แล้วให้คนพูดตามที่ละวรรคว่า
“ลมเพลมพัด” “พัดอะไร” ?
“ลมเพลมพัด” “พัดอะไร” ?

กติกาการเล่น

1. หลังจากปรบมือร้องเพลงไป 1 - 2 รอบแล้ว
2. ผู้นำกิจกรรมก็จะเริ่มออกคำสั่ง โดยการพูดว่า “ลมเพลมพัด” สมาชิกคนอื่นจะถามว่า “พัดอะไร” และผู้นำกิจกรรมก็จะกำหนดสิ่งอย่างเช่น “พัดคนใส่เสื้อสีแดง” ผู้ที่ใส่เสื้อสีอื่นให้อยู่กับที่เฉย ๆ
3. ถ้าผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสั่งว่าลมพัดคนไม่ใส่นาฬิกา สมาชิกที่ไม่ใส่นาฬิกาจะต้องเปลี่ยนที่กันให้เร็วที่สุด และเพื่อให้กิจกรรม สนุกสนานยิ่งขึ้น อาจจับคนที่เปลี่ยนที่ช้ากว่าเพื่อนหรือไม่ยอมสลับที่มาเล่นเกมสลับโทษด้วย
4. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมไปเรื่อย ๆ โดยนับจำนวนผู้ทำผิด กติกาเกิน 3 ครั้ง จะถูกทำโทษโดยให้สมาชิกคนอื่น ๆ คิดหาวิธีการลงโทษ

ข้อเสนอแนะในการดำเนินกิจกรรม

- ไม่ควรยกปมด้อยของผู้เล่นมาใช้ในกิจกรรม
- สถานที่ที่ทำกิจกรรมควรเป็นที่โล่งและมีขนาดกว้าง หรือห้องประชุมที่มีขนาดใหญ่เพื่อไม่เป็นอันตรายในขณะที่ทำการเล่นเกม
- เล่นได้ทุกเพศทุกวัย
- ทักษะพิเศษของผู้นำกิจกรรม ควรเป็นร่าเริง สนุกสนาน เป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน



สรุปกิจกรรม

กิจกรรมดังกล่าว นอกจากการนำไปใช้ในการสร้างความตื่นตัว สนุกสนาน ก่อนเข้าสู่บทเรียนแล้วยังสามารถนำไปใช้ในการแบ่งกลุ่มย่อย ในการทำกิจกรรม อื่นต่อไปได้

กิจกรรมอื่นๆ

เกมส์ “จุดเก้าจุด”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมายกล้าคิดกล้าทำ โดย รู้จักที่จะคิดนอกกรอบ

1. โดยแจกกระดาษขาว A4 ที่ได้ทำจุด 9 จุด ไว้แล้วแก่นักเรียนทุกคน
2. สั่งให้นักเรียนลากเส้นตรง 4 เส้น ผ่านจุดทั้ง 9 จุด โดยไม่ยกมือขึ้น และต้องไม่ซ้ำจุดเดิม

3. ให้นักเรียนทุกคนลงมือทำ
4. วิทยากรขอเชิญนักเรียนที่ทำได้ถูกต้องเป็นคนแรก มาเฉลยให้เพื่อนดู
5. วิทยากรให้นักเรียนทุกคนฝึกทำตาม
6. วิทยากร ถามว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเกมส์นี้บ้าง
7. วิทยากรสรุป

“การทำงานของเรอบางครั้ง มักจะถูกจำกัดด้วยประสบการณ์ และ ความคิดเดิม ๆ ที่ได้รับมาจากอดีต ทำให้เราจำกัดตัวเอง ไม่กล้าที่จะคิดออกนอกกรอบ ความคิดใหม่ ๆ ในเชิงสร้างสรรค์จึงไม่เกิดขึ้น หลายคนไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานเท่าที่ควร ก็ด้วยไม่กล้าคิดนี้เอง และเรามักจะพบเสมอว่า นวัตกรรมใหม่ ๆ ในโลกนี้เกิดขึ้นจากคนที่กล้าคิด และกล้าจินตนาการทั้งสิ้น จึงอยาก ให้นักเรียน นำความคิดนี้ไปผลิตสื่อแปลก ๆ ใหม่ ๆ เสนอแก่สมาชิกต่อไป”



เกมส์ “ฉีกกระดาษเป็นวงกลม”

วัตถุประสงค์

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความพยายามในการปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย

1. แจกกระดาษขาวขนาด A 4 ให้แก่นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. บอกให้นักเรียน “ฉีกกระดาษเป็นวงกลม” ให้ได้วงกลมที่ใหญ่ที่สุดและสามารถคล้องคอได้

3. ให้สัญญาณนักเรียนลงมือทำ โดยให้เวลา 10 นาที
4. วิทยากร ถามว่าใครสามารถทำได้บ้าง
5. ถ้ามีคนทำถูก ให้วิทยากรเชิญมาสาธิตให้เพื่อนดู
6. วิทยากร เสนอวิธีที่ถูกต้อง
7. วิทยากร ถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเกมส์นี้บ้าง
8. วิทยากรสรุป

“ความสำเร็จของงานอยู่ที่ความพยายาม และตั้งใจจริง ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ”



ใบความรู้สำหรับวิทยากร

แผนกิจกรรม 1 “ที่คิดนั้นถูกหรือผิด”

ความเชื่อไม่ถูกต้อง	คำอธิบาย
● การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ผิดปกติและทำลายสุขภาพ	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ทำลายสุขภาพ แต่เป็นการระบายความต้องการทางเพศที่ปลอดภัยสำหรับวัยรุ่น
● องคชาติใหญ่ทำให้หญิงมีความสุขทางเพศได้มากกว่าองคชาติเล็ก	ความสุขทางเพศของผู้หญิง ขึ้นอยู่กับความรักความอบอุ่นใจ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับของการตอบสนองทางเพศมากกว่าขนาดของอวัยวะเพศ
● ผู้ชายขององคชาติใหญ่มีความสามารถในการสืบพันธุ์สูง	องคชาติมีได้มีหน้าที่ในการสร้างตัวอสุจิที่จะใช้ในการสืบพันธุ์ ดังนั้น องคชาติใหญ่/เล็ก ไม่ได้มีผลต่อการสืบพันธุ์
● ผื่นเปื่อยเป็นสิ่งที่ผิดปกติ	ผื่นเปื่อยเป็นเรื่องธรรมชาติของเด็กผู้ชายทุกคนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งจะต้องผ่านประสบการณ์นี้
● การที่เยื่อพรหมจารีขาดหมายความว่าหญิงนั้นไม่บริสุทธิ์	ไม่แนเสมอไปเพราะโดยปกติแล้วเยื่อพรหมจารีจะต้องมีช่องให้ประจำเดือนไหลออกมา และเยื่อพรหมจารีเป็นเนื้อเยื่อที่บางมาก จึงสามารถขาดได้จากกิจกรรมโลดโผนต่างๆ
● คลิตอริสใหญ่จะทำให้หญิงมีความสุขในการร่วมเพศมาก	คลิตอริสเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึกมากแต่ไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่ แคมีและได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสมก็มีความสุขแล้ว
● การร่วมเพศอาจทำให้ช่องคลอดหรือองคชาติชำรุดได้	ยังไม่เคยปรากฏว่าการร่วมเพศตามปกติทำให้อวัยวะชำรุด เพราะการร่วมเพศเป็นธรรมชาติเพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ซึ่งจะมีความสุข หากกระทำด้วยความรัก ความนุ่มนวล

ความเชื่อไม่ถูกต้อง	คำอธิบาย
● การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอดจำเป็นสำหรับผู้หญิงที่เคยผ่านการคลอดบุตร	การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอดจำเป็นสำหรับผู้ที่มึกลำเนื้อในอุ้งเชิงกรานหย่อนยาน จนทำให้มีผลต่อสุขภาพ เช่น กลั้นปัสสาวะไม่ได้ มดลูกหย่อน เป็นต้น
● ช่องคลอดเป็นอวัยวะที่สกปรก	ช่องคลอดเป็นอวัยวะที่สะอาดมากกว่าปากเพราะธรรมชาติสร้างความเป็นกรด ต่างที่สมดุลภายในช่องคลอด ดังนั้นเราจึงไม่จำเป็นต้องสวนล้างภายใน แต่ปากรับประทานอาหารต่าง ๆ เข้าไปมากมายจึงต้องทำความสะอาดภายในช่องปากทุกวัน
● ขณะตั้งครรภ์ไม่ควรร่วมเพศ	ขณะตั้งครรภ์สามารถร่วมเพศได้หากไม่มีโรคแทรกซ้อน เพียงแต่เลือกท่าทางที่เหมาะสม ไม่ทำให้อึดอัด หรือกดทับท้อง
● ประจำเดือนคือเลือดเสีย	ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย แต่เกิดจากผนังมดลูกที่หลุดลอกตัวออกมาเมื่อไม่มีการฝังตัวของตัวอ่อนเพราะเมื่อไข่ตก ธรรมชาติก็จะสร้างผนังมดลูกให้หนาขึ้นเพื่อรองรับตัวอ่อน หากไข่ไม่ได้รับการผสมและตัวอ่อนไม่มาฝังตัว ผนังก็จะหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน
● ผู้ชายแต่ละคนมีจำนวนน้ำกามจำกัด	ผู้ชายมีจำนวนน้ำกามได้ตลอดชีวิต แต่เมื่ออายุมากขึ้นอาจมีจำนวนลดน้อยลงตามลำดับ
● การทำหมันจะทำให้ความต้องการทางเพศของหญิงและชายลดน้อยลง	มีการวิจัยชัดเจนว่าการทำหมันไม่ได้ทำให้ความต้องการทางเพศเปลี่ยนแปลง ปัญหาทางเพศที่เกิดขึ้นมักมาจากความวิตกกังวลหรือปัญหาทางอารมณ์ อื่นๆ มากกว่า
● วัยหมดประจำเดือนหรือผ่าตัดเอามดลูกออกคือการสิ้นสุดของชีวิตทางเพศ	วัยหมดประจำเดือนหรือผ่าตัดเอามดลูกออก ทำให้ไม่สามารถที่จะเจริญพันธุ์ หรือมีลูกได้อีกต่อไป แต่ยังคงมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ

ความเชื่อไม่ถูกต้อง	คำอธิบาย
● ผู้หญิงจะต้องมีความสุขสุดยอดจากการร่วมเพศจึงจะตั้งครรภ์ได้	การตั้งครรภ์เกิดจากการที่อสุจิของฝ่ายชายเข้าไปผสมกับไข่ของฝ่ายหญิงเรียกว่าปฏิสนธิ ซึ่งจะเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ จะมีความสุขสุดยอดหรือไม่ก็ได้
● การที่ฝ่ายหญิงรีบถ่ายปัสสาวะหลังร่วมเพศหรือร่วมเพศในท่ายืนจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้	การกระทำดังกล่าวอาจทำให้น้ำอสุจิบางส่วนออกมา แต่การตั้งครรภ์เกิดจากตัวอสุจิที่แข็งแรงที่สุดเพียงตัวเดียวจาก 300-500 ตัว ดังนั้นหากเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมพอดี (ไข่สุก) อสุจิตัวนั้นคงเดินทางเข้าไปในโพรงมดลูกเรียบร้อยแล้ว วิธีนี้จึงได้ผลน้อยในการป้องกันการตั้งครรภ์
● การร่วมเพศ 2 ครั้งติดต่อกันจะทำให้ตั้งครรภ์แฝด	ฝาแฝดแท้เกิดจากการแบ่งเซลล์ของตัวอ่อนที่เกิดจากการผสมของไข่และอสุจิตัวเดียวกัน ออกเป็นสองส่วน ซึ่งจะเติบโตเป็นทารกเพศเดียวกัน หน้าตาเหมือนกัน
● ผู้หญิงที่รับประทานกล้วยแฝดจะมีลูกฝาแฝด	ส่วนฝาแฝดเทียม เกิดจากการผสมพร้อม ๆ กันของไข่มากกว่า 1 ฟอง และอสุจิมากกว่า 1 ตัว ซึ่งจะเติบโตเป็นทารกเพศเหมือนกันหรือต่างกัน และหน้าตาไม่เหมือนกัน
● อาหารหรือยาบางชนิดอาจเปลี่ยนเพศของทารกได้	อาหารหรือยาบางชนิดไม่สามารถเปลี่ยนเพศของทารกได้ เพราะเพศของทารกเกิดโครโมโซมของไข่ในเพศหญิงและโครโมโซมของอสุจิในเพศชายที่มาผสมกัน ดังนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
● ตัวอสุจิจากลูกอันธพาลจะคนช้ำจะทำให้เกิดบุตรคนละเพศกัน	เพศของทารกเกิดจากโครโมโซมของไข่ในเพศหญิงและโครโมโซมของอสุจิในเพศชายที่มาผสมกัน มิใช่เกิดจากอันธพาลช้ำ
● เราไม่ควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ เพราะเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ	อวัยวะสืบพันธุ์เป็นอวัยวะของร่างกายตามธรรมชาติ มีใช้สิ่งที่น่ารังเกียจ เราจึงควรทำความสะอาดตามปกติ คือ หลังขับถ่าย และขณะอาบน้ำ

ความเชื่อไม่ถูกต้อง	คำอธิบาย
• เรื่องอวัยวะเพศและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย ไม่ควรจะนำไปปรึกษากับผู้ใหญ่ เพราะเป็นเรื่องที่น่าอายและไม่สุภาพ	เรื่องอวัยวะเพศและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย เป็นเรื่องปกติธรรมชาติซึ่งทุกคนจะต้องประสบ หากสงสัยไม่เข้าใจควรสอบถามผู้ใหญ่
• การมีประจำเดือนเป็นความผิดปกติหรือเป็นโรคของผู้หญิง	การมีประจำเดือนเป็นธรรมชาติของผู้หญิงทุกคน เมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หากไม่มีถือเป็นความผิดปกติ ต้องปรึกษาสูติแพทย์
• ผู้หญิงที่ถูกผู้ชายจูบจะตั้งครรภ์ได้	ผู้หญิงที่ถูกผู้ชายจูบมักจะเกิดความต้องการทางเพศ และยินยอมให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ หากเป็นช่วงเวลาที่ไม่พร้อมอาจทำให้เกิดตั้งครรภ์ได้
• ผู้หญิงที่ใช้ส้วมร่วมกับผู้ชายจะตั้งครรภ์ได้	โอกาสไม่มีเลย การตั้งครรภ์เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอดของฝ่ายหญิงเท่านั้น
• การร่วมเพศทางทวารหนักหรือการกลืนน้ำอสุจิอาจทำให้เกิดตั้งครรภ์	โอกาสไม่มีเลย การตั้งครรภ์เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอดของฝ่ายหญิงเท่านั้น
• คนเราเกิดหรือคลอดออกมาทางสะดือของมารดา	คนเราคลอดออกมาทางช่องคลอดของมารดา หรือผ่าตัดทางหน้าท้อง มีไข่ทางสะดือ
• ถ้าผู้ชายมีน้ำอสุจิเคลื่อนออกมาทางอวัยวะสืบพันธุ์ในขณะนอนหลับ แสดงว่าร่างกายไม่ปกติ	กรณีเช่นนี้เรียกว่า ฝันเปียก ซึ่งเป็นภาวะปกติของผู้ชายเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่ม
• ความผิดปกติของฮอร์โมนเพศเป็นสาเหตุของรักแร้มีขน	สาเหตุของรักแร้มีขนปัจจุบันเชื่อว่าเกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม และการเลี้ยงดูหรือสิ่งแวดล้อม แต่ยังไม่มีความชัดเจนที่แน่ชัด
• การทำขลิบช่วยรักษาปัญหาทางเพศบางอย่างได้	การขลิบอาจช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการหลังเร็วในบางคน เพราะเมื่อขลิบองคชาตจะเคยชินกับการถูกระตุ้นหรือเสียดสีบ่อยๆ มีผลทำให้ความรู้สึกช้าและหลังช้าลงได้



ความเชื่อไม่ถูกต้อง	คำอธิบาย
หนังสือโป๊ทำให้เด็กมีปัญหาทางเพศ หรือก่อให้เกิดอาชญากรรมทางเพศ	การดูหนังสือโป๊ทำให้เด็ก เกิดอารมณ์เพศหากไม่รู้จักการยับยั้ง หรือหาทางออกที่เหมาะสมโดยช่วยตัวเอง อาจก่อให้เกิดอาชญากรรมทางเพศได้
ผู้หญิงและผู้ชายที่มีอายุมาก ถ้าหากแต่งงานกันแล้ว บุตรที่เกิดมามักจะเป็นคนโง่	หญิงชายที่มีอายุมาก (มากกว่า 35 ปี) หากแต่งงานกันแล้วมีโอกาสูงที่จะเกิดความผิดปกติของโครโมโซม ซึ่งทำให้เกิดเด็กปัญญาอ่อน
ผู้หญิงและผู้ชายที่เป็นญาติสนิท เช่น ลูกเรียงพี่เรียงน้อง ถ้าหากแต่งงานกันบุตรที่เกิดมามักจะเป็นคนโง่	หญิงชายที่ เป็นญาติสนิท หากแต่งงานกันแล้วมีโอกาสูงที่จะเกิดความผิดปกติของโครโมโซมซึ่งทำให้เกิดเด็กปัญญาอ่อน
พวกกามวิปริตมีอารมณ์เพศรุนแรง	คนที่มีอารมณ์เพศรุนแรง ถือว่าเป็นกามวิปริตอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีหลายพฤติกรรมที่ถือเป็นความวิปริตทางเพศ เช่น ถ้ามอง ไชว์อวัยวะเพศ ชอบมี Sex กับเด็ก ฯลฯ
การใช้ปากกับอวัยวะเพศเป็นกามวิปริต	ในอดีตทัศนคติของสังคมคิดว่าการใช้ปากกับอวัยวะเพศเป็นกามวิปริต แต่ปัจจุบันมีการยอมรับมากขึ้นโดยถือเป็น การเล้าโลม หรือการกระตุ้นอารมณ์เพศวิธีหนึ่ง



ความเชื่อที่สรุปไม่ได้

1. การหลั่งน้ำกามทำให้หมดกำลัง
2. ขนาดขององคชาติดูได้จากขนาดของมือและเท้าของคน ๆ นั้น
3. การร่วมเพศกับหญิงพรหมจารีจะทำให้ผู้ชายมีกำลัง
4. เด็กผู้หญิงที่ชอบแต่งตัวโตขึ้นจะมีปัญหาเกี่ยวกับความประพฤติทางเพศ
5. สาวแก่ที่ไม่ได้แต่งงาน มักเป็นคนมีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย
6. การมองคนแก่ผ้าแล้วตาจะเป็นกุ้งยิง
7. ในขณะมีประจำเดือนห้ามดื่มน้ำมะพร้าว
8. ในขณะมีประจำเดือนห้ามรับประทานน้ำแข็ง
9. ในขณะมีประจำเดือน ถ้าเดินไปไม้จะทำให้ต้นไม้เหี่ยว
10. ในขณะที่มีประจำเดือน ถ้าสระผมจะทำให้ขอบตาเขียว
11. ถ้าบิดาเป็นคนเจ้าชู้ ลูกชายมักเป็นคนเจ้าชู้เหมือนบิดา
12. คนที่มีไฝระหว่างคิ้วเป็นคนเจ้าชู้
13. คนที่มีคิ้วต่อกันเป็นคนเจ้าชู้
14. การฝันว่าถูกงูรัดจะได้คู่ครอง
15. รักแรกพบเป็นรักแท้และแน่นอน
16. ผู้หญิงและผู้ชายที่เป็นเพื่อนคู่กันมักจะมีใบหน้าคล้ายคลึงกัน
17. หญิงและชายที่แต่งงานกันเป็นเพราะบุพเพสันนิวาสเมื่อชาติก่อน
18. หญิงสาวที่รับประทานอาหารชั้นสุดท้ายมักจะไม่ได้แต่งงาน
19. การดักบาตรในพิธีมงคลสมรส ถ้าฝ่ายใดจับทัพพีเหนือกว่า ถือว่าฝ่ายนั้นจะเป็นผู้มีอำนาจมากกว่า
20. ผู้ชายบางคนอาจจะมีเวทมนต์คาถา หรือของขลังที่ทำให้ผู้หญิงรักใคร่และหลงใหลได้

21. ผู้ชายและผู้หญิงที่จะแต่งงานกันควรจะให้หมอดูตรวจโชคชะตาราศีเสียก่อนว่าเป็นเนื้อคู่กันจริงหรือไม่
22. ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ถ้าดูรูปภาพสวยๆ จะทำให้มีบุตรรูปร่างหน้าตาสวยด้วย
23. เด็กผู้ชายถ้ามีใบหน้าเหมือนบิดามักจะเป็นคนอากัปก และเด็กผู้หญิงถ้ามีใบหน้าเหมือนมารดาก็มักจะเป็นคนอากัปกเช่นเดียวกัน
24. การรับประทานไข่จะทำให้มีความรู้สึกทางเพศหรือทางกามารมณ์เพิ่มมากขึ้น
25. คนที่มีสิวมามากมักจะเป็นคนที่มีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์สูง
26. หญิงสาวที่มีหน้าอกหรือทรวงอกใหญ่ แสดงว่ามีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์สูง
27. ชายหนุ่มที่ไม่มีใครมีหนดเคราขึ้น แสดงว่ามีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์น้อย



ใบความรู้สำหรับวิทยากร แผนกิจกรรม 6 “Walk Rally อนามัยการเจริญพันธุ์”

ใบความรู้ฐานที่ 1 ชัวร์ไม่มัวนิ่ม

- เชื้อเอดส์พบได้ใน** สารคัดหลั่งทุกชนิดที่ออกจากร่างกาย
- ที่มีมาก** : เลือด, น้ำอสุจิ, น้ำจากช่องคลอด, น้ำนมแม่
- ที่มีน้อย** : น้ำลาย, น้ำมูก, เสมหะ
- แทบจะไม่มี** : ปัสสาวะ เหงื่อ

ทำไมน้ำหลั่งต่าง ๆ จึงมีปริมาณไวรัสไม่เท่ากัน

ไวรัสชอบเม็ดเลือดขาวในกระแสเลือดเพื่อแบ่งตัวและเจริญเติบโต ดังนั้น น้ำใดที่มีเม็ดเลือดขาวหรือเลือดเข้าไปเกี่ยวข้องจึงมีเชื้อไวรัสมาก เช่น เลือด, น้ำจากช่องคลอด, ตกขาว, ประจำเดือน น้ำหนอง น้ำใดที่ไม่มีเลือด หรือเม็ดเลือดขาวปะปนก็มีปริมาณไวรัสน้อย เช่น น้ำลาย, ปัสสาวะ, เหงื่อ เป็นต้น

เชื้อเอดส์อยู่นอกร่างกาย อยู่ได้นานแค่ไหน

เชื้อเอดส์ร้ายก็จริง แต่ใจเสาะ ไม่สามารถทนต่อสภาพแวดล้อมภายนอกได้ โดยทั่วไปมันจะอยู่ได้เป็นชั่วโมงหรือแค่ไม่กี่วัน ทั้งนี้อยู่ที่สิ่งแวดล้อม ถ้าถูกความร้อน ความแห้ง กรดต่าง หรือแสงแดด ก็แห้งแล้ว แต่ถ้าได้ที่เหมาะสม ๆ มีความชื้นดี ๆ หรือห้องแอร์ที่เย็นเจี๊ยบ (ราว ๆ 20 องศาเซลเซียส) ก็อาจอยู่ได้หลายวัน แต่ไม่ถึงสัปดาห์

เชื้อเอดส์อยู่ในร่างกายของสัตว์อื่นได้หรือไม่

มีคนกับลิงบางชนิดเท่านั้นที่เอดส์จะมีชีวิตอยู่ได้ เอดส์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในสัตว์อื่น เช่น สุนัข, แมว, วัว, ควาย หรือแม้แต่ยุง เชื้อจะตายในเวลาไม่นานนัก



ดังนั้นผู้ที่มาดูแลเลือดคนมีเชื้อเอดส์ เชื้อก็จะตายในตัวผู้ ไม่สามารถติดต่อไปยังคนอื่นที่ถูกยุงกัดได้

โรคเอดส์ติดต่อได้กี่ทาง โดยหลัก ๆ ก็มี 3 ทาง

1. ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เป็นการติดต่อกันทางเลือด รวมทั้งเครื่องมือที่ไม่สะอาดมีคราบเลือดปนเปื้อน หรือมีบาดแผลแล้วไปสัมผัสกับเลือดหรือน้ำเหลืองของคนมีเชื้อเอดส์
2. การร่วมเพศ รวมทั้งการร่วมเพศระหว่างชายกับหญิง, ชายกับชาย, โดยร่วมเพศทางช่องคลอดหรือทางทวารหนัก
3. ทางมารดาสู่ทารก (vertical transmission) ส่วนใหญ่จะติดระหว่าง การคลอด และส่วนน้อยที่ติดระหว่างอยู่ในครรภ์และระหว่างให้ลูกดูดนมแม่

แบบไหนเสี่ยงที่สุด

รับเลือดชักรับ โดยเฉพาะรับการถ่ายเลือดทั้งหมดติดเกือบ 100% แต่เดี๋ยวนี้ เลือดทุกขวดได้รับการตรวจอย่างดีแล้ว ดังนั้นจึงไม่ต้องกังวล ส่วนการร่วมเพศโอกาสติดต่อน้อยกว่าเลือด ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ส่วนการติดจากแม่ไปสู่ลูก ถ้าแม่ไม่ได้รับยาต้านเอดส์ระหว่างตั้งครรภ์ ลูกมีโอกาสติด 25% แต่ถ้ารับยาระหว่างฝากครรภ์โอกาสลดเหลือ 12% และถ้าไม่ให้ลูกกินนมแม่ด้วย โอกาสก็ลดลงเหลือ 8%

สาเหตุการแพร่เชื้อมากที่สุด

มากกว่า 90% พบว่า เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ ซึ่งไม่สามารถดูได้จากภายนอกกว่าผู้ใดมีเชื้อเอดส์ เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์นั้นมีการกระทำทุกคน และกระทำบ่อยด้วย จึงเป็นสาเหตุการแพร่เชื้อมากที่สุด



นอกจาก 3 ทางหลักที่ติดต่อกันแล้ว มีทางอื่นที่ติดต่อกันได้ แต่ก็น้อย...เช่น

- การปลูกถ่ายอวัยวะ เปลี่ยนไต, ปลูกถ่ายไขกระดูก
- ผสมเทียม ที่ใช้สูกิจผู้อื่นที่มีเชื้อสุมิโดยมิได้ตรวจเลือดเจ้าของอสุจิก่อน
- ผังเข็ม เจาะหู ลักยันต์
- การใช้ของมิดมร่วมกัน เช่น มิดโกน แปรงสีฟัน
- ชกมวยมีเลือดออก

ปัจจัยในการติดเชื้อม

- ปริมาณไวรัส (viral load) ถ้าสิ่งสัมผัสนั้นมีปริมาณไวรัสมาก โอกาสติดก็มาก ถ้ามีไวรัสน้อยก็มีโอกาสติดน้อย ปริมาณไวรัสเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ เลือด, น้ำอสุจิ, น้ำจากช่องคลอด
- แผลจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น แผลริม แผลริมอ่อน แผลซิฟิลิส ก็เป็นแหล่งรื้อรับเชื้อเอ็ดส์ได้เช่นกัน

ใบความรู้ฐานที่ 2 เรืองหมวกกันน็อก

ถุงยางอนามัย (condom) เป็นถุงยางที่ใช้สวมอวัยวะเพศชายในขณะร่วมเพศเพื่อป้องกันมิให้น้ำอสุจิสัมผัสช่องคลอดขณะหลังน้ำอสุจิ ดังนั้นถุงยางอนามัยสามารถใช้ป้องกันการตั้งครรภ์, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอ็ดส์ได้อย่างดี

แบบของถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยมีลักษณะเป็นถุง ปลายข้างที่ตันหรือกันถุงมี 2 แบบ คือ

1. แบบปลายมน (plain end)
2. แบบปลายมีกระเปาะยื่นออกไป (teat or pocket end) ซึ่งเป็นที่เก็บ

น้ำอสุจิ แบบนี้นิยมใช้กันมากกว่าแบบแรก



วิธีใช้ถุงยางอนามัย

1. เก็บถุงยางอนามัยไว้ใกล้มือสะดวกในการหยิบใช้ทุกครั้งที่ต้องการ และควรเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น
2. ก่อนใช้ควรตรวจดูว่าถุงยางมีคุณภาพดี ไม่รั่ว ไม่หมดอายุ
3. ถ้าจะให้ดีผลดีที่สุด ควรสวมถุงยางอนามัยก่อนที่จะมีการสัมผัสระหว่างอวัยวะเพศของคู่ร่วมเพศ
4. สวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศชายแข็งตัวเต็มที่ สวมถุงยางอนามัยที่ยังคงสภาพม้วนไว้บนปลายอวัยวะเพศชายแล้วรูดลงไปคลุมถึงโคน
5. ถ้าถุงยางอนามัยเป็นแบบไม่มีกระเปาะตรงปลาย ให้เหลือปลายถุงยางให้ยื่นห่างจากปลายอวัยวะเพศชาย 1 เซนติเมตร เพื่อไว้รับน้ำอสุจิ
6. ฝ่ายหญิงอาจเป็นผู้สวมถุงยางอนามัยให้ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเล้าโลมทางเพศ

ควรถอนอวัยวะเพศชายทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจีก่อนที่อวัยวะเพศชายจะอ่อนตัวลงและควรยึดปากถุงไว้มีจะนั้นถุงยางอนามัยอาจหลุดคาในช่องคลอด หรืออาจมีส่วนของน้ำอสุจิออกมาเปื้อนอะเปื้อนแถวปากช่องคลอด ก่อนทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ควรสำรวจรอยรั่วก่อนเสมอ

ประสิทธิภาพของถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยจะมีประสิทธิภาพสูงมากถ้าใช้ทุกครั้งที่ร่วมเพศ และจะมีประสิทธิภาพสูงขึ้นถ้าใช้ร่วมกับยาฆ่าตัวอสุจิ

ใบความรู้ฐานที่ 3 เรื่องมมปลอดภัย

การวางแผนครอบครัว คือ การที่คู่สมรสวางแผนไว้ว่าจะมีบุตรกี่คน จะมีเมื่อไร มีที่ทางเท่าไร โดยให้บุตรที่เกิดมานั้นมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ผู้เป็น

พ่อแม่สามารถที่จะเลี้ยงดูให้ความรักและเอาใจใส่อย่างทั่วถึง ให้มีการศึกษาที่เหมาะสมที่จะมีอาชีพและเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป

การคุมกำเนิด คือ วิธีการอย่างหนึ่งที่จะป้องกันการเกิดโดยการป้องกันการปฏิสนธิ หรือป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อนที่ถูกผสมแล้ว หรือการทำลายไข่ที่ถูกผสมแล้วและฝังตัวเข้าในโพรงมดลูก จะเห็นได้ว่าการวางแผนครอบครัวนั้นมีความหมายและขอบเขตกว้างขวางกว่า การคุมกำเนิดมาก

วิธีคุมกำเนิดแบ่งได้ 2 วิธี คือ

การคุมกำเนิดแบบถาวร คือ การทำหมันหญิง และหมันชาย

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว มีหลายวิธี เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัย ถุงยางอนามัย การนับวันปลอดภัย เป็นต้น

วิธีคุมกำเนิดชนิดถาวร

1. การทำหมันชาย (Vasectomy)

การทำหมันชายหมายถึง การผูกตัดท่ออสุจิในผู้ชาย ได้มีการทำกันมานานกว่า 150 ปีแล้ว ในประเทศไทยมีการทำมานานกว่า 50 ปี ปัจจุบันมีการพัฒนาวิธีการทำหมันให้แผลเล็กมาก เรียกว่า การทำหมันเจาะ (non scalpel vasectomy) และหมันฉีด (vas injection with occlusive agent) นอกจากการพัฒนาเทคนิคการทำหมันแล้ว ยังมีการศึกษาถึงความปลอดภัยในระยะยาวของผู้ที่ได้รับการทำหมันไปแล้ว ซึ่งพบว่ามีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำหมัน

2. การทำหมันหญิง (Tubal occlusion or female sterilization)

การทำหมันหญิงเป็นการทำให้ท่อนำไข่อุดตันด้วยวิธีการต่าง ๆ ในสมัยก่อนทำเฉพาะรายที่เพิ่งคลอดใหม่ ๆ เรียกว่า ทำหมันหลังคลอด (postpartum sterilization) หรือทำร่วมกับการผ่าตัดคลอดเท่านั้น แต่ในปัจจุบันนี้มีการทำหมันในระยะที่ไม่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ (interval female sterilization) หรือที่เรียก



ว่าหมั้นแห้ง ซึ่งทำได้สะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย ไม่จำเป็นต้องใช้การดมยาสลับ แผลผ่าตัดเล็ก เย็บผิวหนัง 1-2 เข็ม และผู้รับบริการสามารถกลับบ้านได้ในวันนั้น ซึ่งเป็นประโยชน์และเหมาะสมกับสภาพสังคมไทยที่การคลอดส่วนใหญ่ยังคลอดที่บ้านและมีได้กระทำโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ ทำให้ผู้รับบริการ มีโอกาสเลือกหรือตัดสินใจทำหมั้นได้ เมื่อมีบุตรเพียงพอแล้ว โดยไม่ต้องรอให้มีอีกคนหนึ่งเพื่อจะไปทำหมั้นหลังคลอด

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

1. วิธีหลั่งภายนอกช่องคลอด (Coitus Interruptus)

การหลั่งภายนอก หมายถึง การดึงอวัยวะเพศชายออกมาเพื่อหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด เป็นวิธีที่ใช้กันมานานแล้ว ปัจจุบันวิธีดังกล่าวยังคงมีใช้กันอยู่บ้าง แต่ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดค่อนข้างต่ำ

2. การงดร่วมเพศบางช่วงเวลา (Periodic abstinence)

หลักการของวิธีนี้คือ การคาดคะเนหรือหาวันที่ไข่ตก แล้วงดร่วมเพศในระยะใกล้เคียงไข่ตก

ก. วิธีนับวัน Calendar method หรือ rhythm method หรือ Vatican roulette อาศัยหลักทางสรีรวิทยา 3 อย่างคือ

1. ไข่จะตกประมาณวันที่ 14 ($\pm$ 2 วัน) ก่อนวันที่จะมีระดูครั้งต่อไป

2. ไข่ตกแล้วจะอยู่ได้เพียง 24 ชั่วโมง

3. ตัวอสุจิจะอยู่ได้เพียง 2-3 วัน

จากหลักดังกล่าวนำมาคิดเป็นสูตรได้ดังนี้

วันแรกที่ไม่ปลอดภัย = จำนวนวันของรอบเดือนที่สั้นที่สุด - 18



ข. วิธีวัดปรอท (temperature method) ใช้การวัด basal body temperature เมื่อไข่ตกแล้ว อุณหภูมิจะสูงขึ้น วิธีนี้ในครั้งแรกของระดูจะต้องจดร่วมเพศ จนกว่าอุณหภูมิจะขึ้นสูง 3 วัน ขึ้นไป จึงจะสามารถร่วมเพศได้โดยไม่เกิดการตั้งครรภ์

ค. วิธีสังเกตมูกที่ปากมดลูก (cervical mucus method) ใช้การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของมูกที่ปากมดลูก

ง. วิธีคาดคะเนวันไข่สุก จากการให้ conjugated equine estrogen 0.1 มก. วันที่ 9-15 ของรอบประจำเดือน จะมีไข่ตกในวันที่ 13-17 ระยะที่ไม่ปลอดภัยคือ วันที่ 10-20 ของแต่ละรอบเดือน

จ. วิธีทางห้องปฏิบัติการ (laboratory test) ใช้วิธีหาการสุกของไข่ได้ เช่น hormone assays, pregnanediol ในปัสสาวะ และหา glucose ใน cervical mucus เป็นต้น

ประสิทธิภาพของการใช้วิธีนี้ขึ้นอยู่กับคู่สมรสแต่ละคู่ บางคู่อีกใช้ 2-3 วิธีร่วมกัน ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดก็จะสูงขึ้น

3. ถุงยางอนามัย (Condoms)

มีการใช้ถุงยางอนามัยกันมานานแล้ว ปัจจุบันมีการผลิตถุงยางอนามัยที่มีความบางมากและเหนียว ใช้ได้ผลดีในด้านการคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์ (AIDS) ด้วย ถ้าใช้ถุงยางอนามัยร่วมกับยาฆ่าตัวสุมิ (spermicides) เช่น Nonoxynol - 9 จะทำให้มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูงขึ้นด้วย นอกจากถุงยางอนามัยฝ่ายชายแล้ว ยังมีการทดลองใช้ถุงยางอนามัยสำหรับสตรี (female condom) เช่น Femshield หรือ Femidom ด้วย แต่การใช้ยังไม่สะดวกเท่าที่ควร (วิธีใช้ หน้า 59)



4. การสวนล้างช่องคลอด (Vaginal douche)

การคุมกำเนิดโดยการสวนล้างช่องคลอด เป็นวิธีเก่าที่รู้จักแพร่หลายในทุกภาคของประเทศไทย และใช้กันแพร่หลายในหมู่โสเภณี นอกจากใช้เพื่อการคุมกำเนิดแล้วยังใช้เพื่อทำความสะอาดในช่องคลอด ประสิทธิภาพการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่แน่นอนไม่ว่าจะใช้น้ำยาชนิดใด เนื่องจากทันทีที่มีการหลั่งน้ำอสุจิจะมีตัวอสุจิส่วนหนึ่งแทรกเข้าไปในปากมดลูก (cervical canal) ได้ จึงได้ผลน้อยแต่ก็ยังดีกว่าไม่คุมกำเนิดเลย

5. หมวกยางกันช่องคลอดหรือครอบปากมดลูกและฟองน้ำใส่ช่องคลอด (Diaphragm, cervical cap and vaginal contraceptive sponge)

ใช้ป้องกันมิให้ตัวอสุจิเข้าไปผสมกับไข่ ประสิทธิภาพจะสูงขึ้น ถ้าใช้ร่วมกับยาฆ่าตัวอสุจิ ในอดีตมีผู้นิยมใช้วิธีนี้มาก ปัจจุบันเมื่อมีวิธีอื่นที่สะดวกและไม่ยุ่งยากในการใช้มาทดแทน ทำให้การใช้หมวกยางกันช่องคลอดและหมวกยางครอบปากมดลูกลดความนิยมลงไป ขณะเดียวกันก็มีการผลิตฟองน้ำใส่ช่องคลอดที่ใส่ยาฆ่าตัวอสุจิ จากรายงานพบว่าใช้ง่ายและได้ผลดีพอสมควร

6. ยาฆ่าตัวอสุจิ (Spermicides)

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่ามีสารเคมีหลายชนิดที่สามารถฆ่าตัวอสุจิได้ จึงได้มีการทดลองหา base หรือ vehicle ที่เป็นสาร inert ทำหน้าที่เป็นพาหนะและกระจายยาฆ่าตัวอสุจิไปทั่วช่องคลอด เพื่อมิให้ตัวอสุจิผ่านเข้าปากมดลูก ปัจจุบันยาใส่ช่องคลอดเพื่อคุมกำเนิดมีหลายแบบ

7. ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิด

เป็นยาเม็ดที่ฝ่ายหญิงใช้กินทุกวัน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ปัจจุบันมีการสังเคราะห์ฮอร์โมนชนิดใหม่มีการลดขนาดของฮอร์โมนในยาเม็ดคุมกำเนิดและ

หาสูตรผสมที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ได้ยาที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงสุด โดยมีผลข้างเคียงน้อยที่สุดทั้งผลทางด้านคลินิกและผลเกี่ยวกับชีวเคมี ตลอดจนกระบวนการ metabolism ต่าง ๆ

ส่วนประกอบของยาเม็ดคุมกำเนิด

ฮอร์โมนที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของยาเม็ดคุมกำเนิดคือ estrogen และ progestogen ในระยะแรกแม้จะพบว่า estrogen สามารถยับยั้งการตกไข่ และรักษาอาการปวดระดูได้ แต่ก็ไม่สามารถนำ estrogen อย่างเดียวมาใช้ในการคุมกำเนิดได้ เนื่องจากมีผลข้างเคียงมาก หลังจากที่พบว่า progestorone สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ จึงมีการศึกษาเพื่อนำมาใช้ในการคุมกำเนิดจะเห็นได้ว่าทั้ง estrogen และ progesterone ธรรมชาติถูกดูดซึมได้น้อยจากทางเดินอาหาร และมีระยะครึ่งชีวิตสั้นจึงออกฤทธิ์ได้น้อยเมื่อให้โดยรับประทาน ทำให้ไม่เหมาะสมที่นำมาใช้ในการคุมกำเนิด ดังนั้น ส่วนประกอบของยาเม็ดคุมกำเนิดจึงเป็นพวก ฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ออกฤทธิ์ได้แรงกว่า

ยาเม็ดคุมกำเนิดปัจจุบันเป็นฮอร์โมนรวมทั้งเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน มีชนิด แฝงละ 21 เม็ด และ 28 เม็ด (ชนิด 21 เม็ด เป็นฮอร์โมนทั้งหมด 21 เม็ด ชนิด 28 เม็ด เป็นฮอร์โมน 21 เม็ด เป็นยาบำรุงอีก 7 เม็ด)

กลไกการป้องกันการตั้งครรภ์

1. ระวังการตกไข่
2. ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวหนืด ตัวอสุจิไม่สามารถผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้
3. เยื่อบุมดลูกไม่เจริญตามปกติ



วิธีกินยา

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวม มีให้เลือกใช้ 2 วิธี

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด ให้เริ่มกินภายในวันที่ 1-5 ของประจำเดือน กินครั้งละ 1 เม็ดหลังอาหารเย็น กินยาหมดแผงแล้ว หยุดยา รอให้ประจำเดือนมา และเมื่อมีประจำเดือนได้ 5 วัน ให้กินยาแผงใหม่ ยาแต่ละแผงมี 21 เม็ด

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด ในรายที่ต้องการตัดปัญหาเรื่องนับวัน ประจำเดือน ให้ใช้ยาชนิดแผงละ 28 เม็ด เริ่มกินภายในวันที่ 1-5 ของประจำเดือน กินติดต่อกันไปทุกวันไม่หยุดเลย 21 เม็ดแรกเป็นยาฮอร์โมน 7 เม็ดสุดท้ายเป็น ยาจำพวกธาตุเหล็ก ยาหมดแผงแล้วให้กินแผงต่อไปโดยต้องเริ่มเม็ดที่เป็น ฮอร์โมนก่อนเสมอคือต้องกินยาเรียงตามลำดับไปตามลูกศรในแผงยา

ปัญหาที่พบบ่อยคือการลืมรับประทานยา

การลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ซึ่งจะมีผลทำให้ ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลดลง และมีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้ สำหรับการ ปฏิบัติตนในกรณีที่ลืมรับประทานยานั้นมีข้อแนะนำแตกต่างกันไปหลายอย่าง แต่ที่ จะแนะนำต่อไปนี้คือขณะที่ปรึกษาของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศได้ แนะนำให้ปฏิบัติในกรณีที่ลืมรับประทานยาดังนี้

1. ถ้าลืมกินยา 1 เม็ด ให้กิน 1 เม็ดทันทีที่นึกได้ และกินเม็ดต่อไปตาม เวลาปกติ
2. ถ้าลืมกินยา 2 เม็ด ให้กิน 2 เม็ดทันทีที่นึกได้ และกิน 2 เม็ดวัน ต่อไปตามเวลาปกติ ต่อไป กินวันละ 1 เม็ด ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมไปด้วย เช่น ถุงยางอนามัยจนหมดแผง
3. ถ้าลืมกินยามากกว่า 2 เม็ดให้หยุดยา ในระหว่างนี้ให้คุมกำเนิดโดย ใช้ถุงยางอนามัย เริ่มกินยาแผงใหม่เมื่อมีประจำเดือนโดยเริ่มเหมือนกับการเริ่มยา แผงแรกหากไม่มีประจำเดือนมาต้องปรึกษาแพทย์



อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด

อาการที่สำคัญมักจะพบขณะกินยามีดังนี้

1. คลื่นไส้ อาเจียน อาจเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของการใช้ ควรแนะนำให้รับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าหากมีอาการมากหรือเป็นอยู่ยาวนาน ควรพิจารณาเปลี่ยนมาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีปริมาณของ estrogen ต่ำลง
2. น้ำหนักตัวเพิ่ม พบว่าผู้ใช้ส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักทั้งนี้อาจเป็นผลจากฮอร์โมนที่ใช้จะนั้นต้องระวังเรื่องอาหารที่อาจจะทำให้อ้วนด้วย
3. เป็นฝ้า ฝ้าขึ้นที่ใบหน้าอาจจะเป็นที่โหนกแก้ม ที่ริมฝีปากบน พบได้ในผู้ที่มิมีผิวคล้ำผู้ที่ตากแดดมาก และผู้ที่มีประวัติว่าเมื่อตั้งครรภ์เคยเป็นฝ้า พบว่าหลังหยุดยาแล้วจะค่อย ๆ จางลง
4. เลือดประจำเดือนน้อยลง ส่วนมากจะค่อย ๆ ลดลงจนถึงระดับหนึ่งเท่านั้นต่อไปก็คงที่หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงอีกเล็กน้อย
5. เลือดออกกระปรริดกระปรอยขณะกินยา โดยเฉพาะยาชนิด mini pill
6. ปวดศีรษะ ควรจะวัดความดันโลหิตให้ด้วยในรายที่มีอาการปวดศีรษะเพื่อให้แน่ใจไม่ได้ เป็นโรคความดันโลหิตสูง
7. เจ็บตึงเต้านม

ข้อห้ามใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

ก่อนใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดทุกครั้งควรพิจารณาถึงภาวะที่เป็นข้อห้ามใช้ยานี้ได้แก่

1. โรคความดันโลหิตสูง
2. โรคเบาหวาน
3. โรคตับ
4. โรคเส้นโลหิตอุดตัน เส้นเลือดอุดตันที่เป็นมาก ๆ



5. มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์
6. มะเร็งเต้านม
7. โรคหัวใจ
8. โรคไตวายที่มีอาการรุนแรง
9. สตรีที่ยังไม่โตจะทำให้ตัวเตี้ยกว่าที่ควรจะเป็น

8. วิธีคุมกำเนิดภายหลังการร่วมเพศ (Post coital contraception)

ภายหลังการร่วมเพศโดยมิได้คุมกำเนิดมาก่อน ยังมีวิธีที่จะยับยั้งไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ได้หลายวิธีดังนี้

1. ยาเม็ดคุมกำเนิดภายหลังการร่วมเพศ (Post coital pills and morning after pills) เริ่มกินยาเม็ดแรก ในวันรุ่งขึ้น หรือภายใน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ และกินเม็ดที่ 2 หลังกินเม็ดแรก 12 ชั่วโมง จึงเรียกว่า morning after pill การใช้ estrogen อย่างเดียวได้ผลดี แต่มีอาการข้างเคียงมาก ต่อมา มีผู้พยายามใช้ยาภายหลังการร่วมเพศทันที จึงเรียกว่า Post coital pills เช่น progestogen อย่างเดียว หรือใช้ estrogen รวมกัน ถ้าใช้อย่างถูกต้องภายในกำหนดเวลา อัตราความล้มเหลวก็ต่ำ และอาการข้างเคียงไม่มาก

2. ห่วงอนามัยคุมกำเนิดภายหลังร่วมเพศ (Morning after IUD) ได้มีผู้นำเอา copper IUD เช่น Copper 7, Copper T และ Multiload Cu 250 มาใช้ภายใน 5 วัน หลังร่วมเพศ พบว่า ได้ผลสูงมากในการป้องกันการตั้งครรภ์ และถ้าใส่ต่อไปก็จะเป็นการคุมกำเนิดต่อเนื่องไปเลยได้อีกด้วย

3. ยาด้านฤทธิ์ของโปรเจสเตอโรน (Progesterone antagonist) โปรเจสเตอร์โรน เป็นฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการฝังตัวในมดลูกของไข่ที่ผสมแล้ว ดังนั้น การใช้ยาที่ออกฤทธิ์ยับยั้งผลของโปรเจสเตอโรน เช่น RU 486 จึงสามารถรบกวนการตั้งครรภ์และใช้สำหรับคุมกำเนิดได้ ผลการศึกษาเบื้องต้นพบว่า ได้ผลดีและภาวะแทรกซ้อนต่ำ

9. ยาฉีดคุมกำเนิด (Injectable contraception)

ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายก็คือ depomedroxyprogesterone acetate (DMPA) และ norethisterone exanthate (NET-EN) ประกอบด้วยฮอร์โมนเพศหญิงสังเคราะห์ คือ โปรเจสตินเจนีเดียว เป็นวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มิบุตรแล้วอย่างน้อย 1 คน

กลไกป้องกันการตั้งครรภ์

ฤทธิ์ที่สำคัญในการป้องกันการตั้งครรภ์เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด

ขนาดและวิธีใช้

DMPA ฉีดครั้งละ 150 มิลลิกรัม เป็นสารแขวนตะกอน ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 12 สัปดาห์ (ในทางปฏิบัติฉีดทุก 84 วัน)

NET - EN ฉีดครั้งละ 200 มิลลิกรัม เป็นสารละลายในน้ำมัน ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 8 สัปดาห์ (ในทางปฏิบัติฉีดทุก 56 วัน) ฉีดเข็มแรกภายใน 5-7 วันแรกของรอบระดู หลังจากกระยะนี้ไปแล้วถ้ามีการร่วมเพศให้ใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วยในเดือนแรก

อาการข้างเคียง

1. ประจำเดือนไม่แน่นอน เป็นอาการข้างเคียงที่สำคัญที่สุด ลักษณะเลือดออก อาจพบได้ 3 แบบ ดังนี้

- ก. เลือดออกกะปริดกะปรอย
- ข. หลาย ๆ เดือนมีเลือดออกครั้งหนึ่ง
- ค. ไม่มีประจำเดือนเลย

2. น้ำหนักตัวเพิ่ม

3. เป็นฝ้า

4. ปวดศีรษะ



ผู้ที่เหมาะสมที่จะใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

1. สตรีที่เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา
2. ไม่ต้องการมีบุตรอีก แต่ไม่ยอมทำหมันหรือทำหมันไม่ได้
3. ไม่สามารถใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดได้หรือใช้แล้วเกิดภาวะแทรกซ้อน เนื่องจากมีโรคบางอย่าง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคไต สูบบุหรี่จัด โรคตับ ไขมันในเลือดสูง เนื้องอกของมดลูก และอายุเกิน 40 ปี
4. Sickle cell anemia
5. ต้องการใช้วิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น รอทำหมัน หรือรอให้สามีทำหมัน เป็นต้น

ข้อห้ามใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

1. เหมือนกับข้อห้ามใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
2. ผู้ที่มีเลือดออกกะปริดกะปรอยก่อนฉีดยา ควรจะต้องให้การวินิจฉัยให้แน่นอนก่อนว่าเกิดจากอะไร
3. ผู้ที่ต้องการมีบุตรเร็วไม่ควรใช้ เพราะเมื่อหยุดยาฉีดอาจจะมีบุตรช้า

10. ยาฝังคุมกำเนิด (Implants)

เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่มีตัวยาเช่นเดียวกับยาฉีดคุมกำเนิด มีลักษณะเป็นแผงบรรจุในหลอดซิลาสติค (silastic) นำมาฝังใต้ผิวหนัง ตัวยาจะค่อยๆ ซึมกระจายออกทีละน้อย แต่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดได้ดี คุมได้นานหลายปีและสะดวกสำหรับผู้รับบริการ

ชนิดของยาฝังคุมกำเนิด

ยาฝังคุมกำเนิดที่ใช้ในขณะนี้ เป็นยาฝังชนิด 6 หลอด มีชื่อทางการค้าว่า Norplant ประกอบด้วยโพรเจสเตอเจน หลอดละ 36 มิลลิกรัม จำนวน 6 หลอด



ตัวยาจะค่อย ๆ กระจายเข้าสู่กระแสโลหิตเฉลี่ยวันละ 30 ไมโครกรัมและมีฤทธิ์อยู่ได้นาน 5 ปี ปัจจุบันมีชนิด 1 หลอด ทำให้สะดวกมากขึ้นในการฝัง และเอายาออก

กลไกการคุมกำเนิดของยาฝังคุมกำเนิด

กลไกการคุมกำเนิดก็คือ ยับยั้งการตกไข่ประมาณร้อยละ 50 ของรอบระยะร่วมเพศมีการเปลี่ยนแปลงของมูกบริเวณปากมดลูกและเปลี่ยนแปลงเยื่อโพรงมดลูก ทำให้สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้

วิธีใช้

ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับยาฝังคุมกำเนิด คือภายใน 7 วันแรกของการมีระดู ภายหลังแท้งบุตรทันทีหรือไม่เกิน 2-3 สัปดาห์ และหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ โดยจะฝังยาใต้ผิวหนัง (subdermal) นิยมฝังที่บริเวณกึ่งกลางด้านในของต้นแขน ควรเลือกฝังในแขนข้างที่ไม่ถนัด จะฝังเป็นรูปพัดผ่านทางรอยกรีดเล็ก ๆ ที่ผิวหนัง ไม่ต้องเย็บแผล เพียงแต่ปิดแผลแล้วใช้ผ้ายืด (elastic bandage) พันพับไว้ 2-3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการเกิดจ้ำเลือด สำหรับแผลที่ฝังยานั้นปิดไว้ 3-5 วัน นับมาดูแลแผลเมื่อครบ 7 วัน ภายหลังฝังยาแล้วสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ภายใน 24 ชั่วโมง

อาการข้างเคียง

อาการที่สำคัญที่สุดคือประจำเดือนผิดปกติ และการมีเลือดออกกะปริดกะปรอยอยู่นาน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีการเลิกใช้มากที่สุดโดยเฉพาะในหนึ่งปีแรก ฉะนั้นการแนะนำที่ชัดเจนเพียงพอก่อนใช้วิธีนี้ ก็จะทำให้ลดปัญหาการเลิกใช้ลงได้



อาการหลังฝังยา

1. ใน 24 ชั่วโมงแรกส่วนใหญ่จะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ แต่บางรายมีอาการเจ็บปวดเล็กน้อย บางรายอาจจะมึนงงได้ผิวหนังซึ่งส่วนมากจะหยุดได้เอง

2. ระยะ 2-3 วันถัดมา

ก. อาจพบหลอดยาไหลออกมาที่ปากแผล อาจเป็นเพราะฝังตื้นเกินไป ควรถอดออกและใส่อันใหม่

ข. อาจมีอาการอักเสบเล็กน้อย รักษาโดยให้ยาปฏิชีวนะ หากอักเสบมาเป็นหนองต้องถอดออกทั้งหมด และรักษาการอักเสบให้หาย

ข้อห้ามใช้

เช่นเดียวกับยาฉีดคุมกำเนิดที่มีโปรเจสโตเจนอย่างเดียว

11. ห่วงอนามัย (Intrauterine Device)

สำหรับประเทศไทย ห่วงอนามัยได้ถูกนำมาใช้ในโครงการวางแผนครอบครัวแห่งชาติ ซึ่งเริ่มต้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 3 จนถึงปัจจุบัน โดยในระยะแรกใช้ Lippes Loop ซึ่งเป็นห่วงรูปห่วงรูปร่างคล้ายอักษร “S” ติดกัน ทำมาจากสารจำพวกพลาสติก คือโพลีเอทิลีน (polyethylene) และมีแบเรียมซัลเฟต (barium sulfate) ผสมอยู่ ต่อมาได้มีการพัฒนาและศึกษาคุณสมบัติของห่วงอนามัยรุ่นใหม่ ๆ โดยเฉพาะห่วงที่มีลวดทองแดงพันอยู่ เพื่อพัฒนาให้มีอายุการใช้งานยาวนานขึ้น อาการข้างเคียงน้อยลง และประสิทธิภาพสูงขึ้นไปอีก เช่น ML Cu 250, T Cu 380 A ซึ่งปัจจุบันนี้ กระทรวงสาธารณสุขได้ใช้ห่วงอนามัยชนิด ML Cu 250, T Cu 380 A ซึ่งมีอายุการใช้งาน 5 และ 8 ปี ตามลำดับ



กลไกการป้องกันการตั้งครรภ์

กลไกการคุมกำเนิดของห่วงอนามัยในปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าห่วงอนามัยเป็นสิ่งแปลกปลอมต่อร่างกาย เมื่อถูกนำเข้าสู่โพรงมดลูกย่อมกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ (foreign body reaction) ที่ส่วนของเยื่อโพรงมดลูก การเปลี่ยนแปลงในส่วนประกอบของ fluid ภายในโพรงมดลูก และภายในท่อไข่ อันได้แก่ จำนวนเม็ดเลือดขาว ปริมาณสาร prostaglandins และ enzymes ต่าง ๆ ทั้งหมดนี้เชื่อว่าจะ

1. ยับยั้งการว่ายของอสุจิขึ้นไปสู่ส่วนบนของมดลูกและท่อไข่
2. เปลี่ยนแปลงขบวนการปฏิสนธิ หรือ การผสมกันระหว่างตัวอสุจิกับไข่
3. เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนตัวของไข่

เวลาที่เหมาะสมในการใส่ห่วงอนามัย

1. ใส่ในเวลาปกติ (Interval insertion) ในระยะที่ไม่เกี่ยวกับการคลอด หรือการแท้งจะใส่ห่วงอนามัยเมื่อใดก็ได้ หากพิสูจน์ได้แน่นอนว่าผู้ที่จะใส่ยังไม่ตั้งครรภ์ เวลาที่นิยมใส่กันก็คือ

1.1 หลังประจำเดือนหมดใหม่ ๆ แต่ต้องเป็นช่วงเวลาภายใน 10 วันแรกของรอบประจำเดือน

1.2 ขณะมีประจำเดือน

1.3 กรณีที่มีการเตรียมตัวล่วงหน้า ผู้ที่ใส่อาจเตรียมตัวอยู่ร่วมกันหรือคุมกำเนิดด้วย วิธีที่มีประสิทธิภาพดีมาก่อน ในกรณีเช่นนี้จะใส่ห่วงอนามัยในช่วงใดของรอบประจำเดือนก็ได้

2. ใส่หลังคลอดหรือหลังแท้ง (postpartum or postabortal insertion)

2.1 การใส่ห่วงอนามัยหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ เป็นระยะที่เหมาะสม และทำได้ง่าย อาการแทรกซ้อนน้อย



2.2 การใส่ห่วงอนามัยหลังแท้งทันที หรือหลังแท้ง 4 สัปดาห์ ในการนี้ ใส่หลังแท้งทันทีได้ในรายที่แท้งครบ และไม่มีอาการแทรกซ้อน หรือสงสัยว่า อาจมีการติดเชื้อมาร่วมด้วย

อาการข้างเคียงที่มักเกิดขึ้นแล้วจะหายไปภายใน 2-3 เดือน หลังใส่ห่วงอนามัย

1. เป็นลม (syncope) หลังจากใส่ห่วงอนามัยอาการคล้ายจะเป็นลม วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออก หัวใจเต้นช้า และความดันโลหิตต่ำ กลุ่มอาการทั้งหมดนี้เป็นผลของ vagal response ที่เกิดจากการที่ช่องปากมดลูกถูกขยายขณะทำการสอดใส่ห่วงอนามัย

2. ห่วงหลุด (expulsion) การที่ห่วงอนามัยหลุดออกจากโพรงมดลูก มาอยู่ในช่องคลอด พบได้บ่อยในระยะ 3 เดือนแรกของการใส่ และมักจะเกิดในขณะที่มีระดู

3. เลือดออกผิดปกติ (bleeding) เป็นอาการข้างเคียงที่พบบ่อยที่สุด และเป็นสาเหตุที่ทำให้สตรีมาขอให้อาหาห่วงออกมากที่สุด ซึ่งมีลักษณะเลือดออกดังนี้

3.1 ปริมาณเลือดระดูที่ออกในแต่ละเดือนมากขึ้น

3.2 จำนวนวันของการมีระดูจะนานขึ้นอีกประมาณ 1 1/2 วัน ในแต่ละเดือน

3.3 มีเลือดออกกะปริดกะปรอยระหว่างรอบระดู

4. ปวดท้องน้อย อาการปวดอาจเป็นแบบ cramping pain ที่บริเวณท้องน้อยส่วนล่างหรืออาจปวดร้าวไปบริเวณหลังส่วนล่าง สาเหตุเนื่องจากมดลูก

5. ตกขาว หลังใส่ห่วงอนามัยอาจมีตกขาวออกมากขึ้น อาการตกขาวนี้เชื่อว่าเกิดจากปฏิกิริยาของเยื่อบุมดลูกที่มีต่อห่วงอนามัยซึ่งเป็นวัตถุแปลกปลอม แต่มักจะเป็นอยู่เพียงในเดือนแรกหลังใส่ อาการจะกลับเป็นปกติเองโดยไม่ต้องให้การรักษา



ข้อห้ามในการใช้ห่วงอนามัย

1. การอักเสบของอวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานทั้งนี้รวมทั้งการอักเสบภายในช่องคลอด และบริเวณปากมดลูกด้วย
2. เมื่อสงสัยว่าจะตั้งครรภ์
3. เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด
4. ประจำเดือนผิดปกติ โดยเฉพาะมีเลือดประจำเดือนออกมาก และมีอาการปวดประจำเดือนมาก
5. เนื้องอกของกล้ามเนื้อมดลูก ในรายที่มี myoma uteri ขนาดใหญ่
6. มดลูกผิดปกติมาแต่กำเนิด

ใบความรู้ฐานที่ 4 เรื่องสุดท้ายทางต้น

การปฏิสนธิ (Fertilization) คือ จุดเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ที่เกิดจากการผสมกันระหว่างเซลล์สืบพันธุ์ของชาย ที่เรียกว่า **“อสุจิ”** และเซลล์สืบพันธุ์ของหญิง ที่เรียกว่า **“ไข่”** เกิดเป็นเซลล์ใหม่

ฮอร์โมนเพศ ทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ ตามธรรมชาติ ตามขนบธรรมเนียม ประเพณีของประเทศนั้น ๆ ด้วย ทางออกของความต้องการทางเพศ คือ

1. หักห้ามใจ หรือเบนความสนใจไปสู่เรื่องอื่น ๆ
2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
3. มีเพศสัมพันธ์ อย่างปลอดภัย เช่น การใช้ห่วงอนามัย

การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้ เพราะตัวอสุจิเพียงตัวเดียว จาก 300-500 ล้านตัวที่สามารถเจาะผนังหุ้มเซลล์ไข่เข้าไปผสมกับไข่ได้ เป็นเซลล์ใหม่ ไข่ที่ผสมแล้วจะมีกลไกพิเศษในการสร้างผนังหุ้มเซลล์ให้หนาและแข็งแรงขึ้น ตัวอสุจิที่เหลือจึง



ไม่สามารถเจาะเข้าไปได้อีก แล้วเซลล์ใหม่นี้ก็เริ่มเดินทางไปยังโพรงมดลูก ขณะเดียวกันจะมีการแบ่งตัวแบบทวีคูณ (Mitosis) จนถึง 32 เซลล์ จึงมาฝังตัวอยู่ที่เยื่อบุโพรงมดลูก เรียกว่า **“การตั้งครรภ์” (Pregnancy)** เซลล์ใหม่จะพัฒนาต่อไป เป็นทารก

การตั้งครรภ์มี 2 ชนิด คือ

1. การตั้งครรภ์ที่พึงปรารถนา เกิดจากความพร้อมและการวางแผนครอบครัวของคู่สามีภรรยา เด็กในครรภ์จะได้รับการดูแลอย่างดี คลอดออกมาเป็นเด็กฉลาดแข็งแรง
2. การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาเกิดจากความไม่พร้อมไม่ได้ตั้งใจไม่ได้วางแผนของหญิงและชาย ซึ่งอาจจบลงด้วยการทำแท้ง หรือ หลบๆ ซ่อนๆ ไม่ได้บำรุงเด็กในครรภ์ ทำให้เด็กคลอดออกมาเป็นเด็กซีโรคลี้ภัยยากไม่ฉลาด

การตั้งครรภ์เกิดจาก

การตั้งครรภ์เกิดขึ้นเมื่อมีการร่วมเพศระหว่างชายและหญิง โดยชายจะหลั่งน้ำอสุจิเข้าไปในช่องคลอดของหญิง ซึ่งจะมีตัวอสุจิเพียง หนึ่งตัวที่แข็งแรงที่สุดจาก 300-500 ล้านตัว ที่สามารถเจาะผนังหุ้มเซลล์ไข่เข้าไปผสมกับไข่ได้เป็นเซลล์ใหม่ ไข่ที่ผสมแล้วจะมีกลไกพิเศษ ในการสร้างผนังหุ้มเซลล์ให้หนาและแข็งแรงขึ้น ตัวอสุจิที่เหลือจึงไม่สามารถเจาะเข้าไปได้อีก แล้วเซลล์ใหม่ก็เริ่มเดินทางไปยังโพรงมดลูก จะมีการแบ่งตัวแบบทวีคูณ (Mitosis) จาก 1 เซลล์ เป็น 2 เซลล์ จาก 2 เซลล์ เป็น 4 เซลล์ จนถึง 32 เซลล์ จึงมาฝังตัวอยู่ที่เยื่อบุโพรงมดลูก เรียกว่า **“การตั้งครรภ์” (Pregnancy)** เซลล์ใหม่จะพัฒนาต่อไป เป็นทารก



สัญญาณของการตั้งครรภ์

1. การหยุดของประจำเดือน
2. อาการคลื่นไส้ อาเจียน
3. เจ็บเต้านม หัวนมและลานรอบหัวนมมีสีคล้ำ

การพิสูจน์การตั้งครรภ์

โดยการวิเคราะห์ทางห้องทดลอง คือการตรวจปัสสาวะ ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ที่สามารถตรวจได้ด้วยตัวเอง ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป แต่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างระมัดระวัง มิฉะนั้นอาจให้ผลลัพธ์ที่ไม่น่าเชื่อถือ

ใบความรู้ฐานที่ 5 เรื่องอนามัยส่วนตัว

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย

1. ควรอาบน้ำและชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยรูดหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นมาให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างซ้เปือกที่ติดอยู่ออกให้สะอาดด้วยสบู่แล้วล้างฟองสบู่ออกให้หมดและเช็ดให้แห้ง
2. ไม่ควรสวมกางเกงหรือกางเกงในที่รัดแน่นจนเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบางและระบายอากาศได้ดี ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน และพยายามไม่ใช้กางเกงในที่เปียกน้ำ
3. ต้องไม่ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มปะปนกับคนอื่น เพราะอาจทำให้เกิดการติดต่อของโรคได้ โดยเฉพาะgamโรคบางชนิด โรคผิวหนัง เช่น กลาก เกื้อื้อน เป็นต้น
4. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็นgamโรคหรือโรคผิวหนังอื่นๆ
5. ถ้ามีการฝืนเปื้อกเกิดขึ้น คือ มีน้ำอสุจิเคลื่อนตัวและหลั่งออกมาขณะนอนหลับทำให้เปื้อกเปื้อนเสื้อผ้าหรือเครื่องนอน ควรรีบซักทำความสะอาดอย่าปล่อยทิ้งไว้ให้หมักหมม

6. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพราะเราไม่สามารถรู้ได้ โดยดูภายนอกว่าใครมีเชื้อ HIV ดังนั้น การปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

7. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศอย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์เพื่อหาทางรักษาแก้ไขทันที เช่น มีหนองไหล มีแผลเนื้องอก บวม คัน อย่าซื้อยามารักษาเอง เพราะอาจเป็นอันตรายและทำให้ไม่หายขาด มีอาการเรื้อรังยุ่งยากต่อการรักษา

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งที่อาบน้ำด้วยน้ำและสบู่ แล้วจึงซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาดและนุ่ม

2. ไม่ควรให้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด เพราะส่วนภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งคอยช่วยป้องกันเชื้อโรคอื่น ๆ จะแปลกปลอมเข้าสู่ช่องคลอดซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตามธรรมชาติ

3. หลังการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้งโดยใช้กระดาษชำระเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งโดยวิธีเดียวกันแล้วซับให้แห้ง

4. ไม่สวมเสื้อผ้า กางเกงใน เสื้อชั้นใน ที่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป

5. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กางเกงใน ปะปนกับผู้อื่น

6. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ

7. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องระวังในเรื่องสุขลักษณะ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้

8. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ เช่น อาการคัน มีระดูขาวผิดปกติ ควรรีบปรึกษากับผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที



บรรณานุกรม

1. กำแหง จาตุรจินดาและคณะ. สู่ติศาสดรรามธิบดี. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์ เมติคัล มีเดีย, 2530.
2. จันทรวีภา ดิลกสัมพันธ์. เพศศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร. ศิลปาบรรณการ. 2543.
3. สุพร เกิดสว่าง. คู่มือกำเนิด. กรุงเทพมหานคร: อีระการพิมพ์, 2527.
4. สุวชัย อินทรประเสริฐและคณะ. การวางแผนครอบครัวประชากรและเทคโนโลยีการคุมกำเนิด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2535.



แบบสอบถามก่อนการอบรมแกนนำ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับข้อมูลที่เป็นจริงของท่าน

1. เพศของท่าน
☐ 1. หญิง ☐ 2. ชาย
2. ปัจจุบันท่านอายุ ปี
3. ท่านกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น
☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย ☐ ปวช. ☐ ปวส.
☐ ปริญญาตรี ☐ อื่น ๆ ระบุ
4. รายได้ของท่าน ต่อเดือน..... บาท
5. ปัจจุบันท่านพักอยู่กับ
☐ บิดา มารดา ☐ ญาติ
☐ เช้าบ้านอยู่ตามลำพัง ☐ เช้าบ้านอยู่กับเพื่อน
☐ หอพักรวมชายหญิง ☐ หอพักแยกเฉพาะ (หอพักชาย-หอพักหญิง)
☐ อื่น ๆ ระบุ
6. สถานภาพของบิดามารดา
☐ 1. อยู่ด้วยกัน ☐ 2. แยกกันอยู่เพราะหน้าที่การงาน
☐ 3. หย่า ☐ 4. หม้าย ☐ 5. อื่น ๆ
7. ท่านมีพี่น้อง.....คน ท่านเป็นคนที่.....
8. ที่ผ่านมามีท่านได้รับความรู้และข้อมูลต่างๆในเรื่องเพศจากแหล่งใดบ้าง โปรด
 ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด
 (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ 1. บิดา ☐ 2. มารดา



- ☐ 3. ครู/อาจารย์ ☐ 4. เพื่อน
- ☐ 5. หนังสือตำราวิชาการ ☐ 6. หนังสือนิตยสาร
- ☐ 7. หนังสือพิมพ์ ☐ 8. โทรศัพท์
- ☐ 9. วิดีโอ ซีดี ภาพยนตร์ ☐ 10. อินเทอร์เน็ต
- ☐ 11. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
9. เมื่อมีปัญหาไม่ว่าเรื่องใดก็ตามท่านขอคำปรึกษาจากใครเป็นคนแรก
- ☐ 1. พ่อหรือแม่ ☐ 2. พี่หรือน้อง
- ☐ 3. เพื่อนสนิท ☐ 4. ครู/อาจารย์
- ☐ 5. ไม่เคยปรึกษาใครเลย ☐ 6. อื่น ๆ ระบุ.....
10. ท่านได้มาอบรมในวันนี้ เพราะว่า.....
- ☐ 1. ได้รับเลือกจากครู ☐ 2. ได้รับเลือกจากเพื่อน
- ☐ 3. สมัครขอเข้ารับการอบรม ☐ 4. อื่นๆ โปรดระบุ
11. ท่านทราบดีว่าหลังการอบรม ท่านจะเป็นแกนนำวัยรุ่น
- ☐ 1. ใช่ ☐ 2. ไม่ใช่
12. ท่านมีประสบการณ์ในการช่วยเพื่อนอย่างไรบ้าง.....
-



ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้สำหรับแกนนำ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1. เรื่องเพศของคนเรามักแสดงออกตามค่านิยม ทักษะคิด ประเพณี และวัฒนธรรม เป็นต้น			
2. การที่หญิงชายอยู่ใกล้ชิด สัมผัสเนื้อตัวกันมีโอกาสสูงที่จะมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ			
3. การอยู่ในที่ลับตา สองต่อสองกับคนรัก ผู้ชายมักคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์			
4. การดูภาพ/วิดีโอโป๊ จะช่วยลดการเกิดอารมณ์เพศ และคลายเครียด			
5. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองแสดงว่าเป็นผู้หมกมุ่นในเรื่องเพศ			
6. การตั้งครรภ์เกิดจากการร่วมเพศระหว่างหญิงชาย แล้วอสุจิของผู้ชายเข้าไปผสมกับไข่ของผู้หญิง ไข่ที่ได้รับการผสมจะเจริญเติบโตเป็นทารก			
7. เราสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้โดยใช้วิธีการคุมกำเนิด			
8. ผู้หญิงทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอกด้วยสบู่ถูตัว ก็เพียงพอแล้ว			
9. ผู้ชายต้องทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอกและภายในให้แห้งหุ้มปลายองคชาตด้วย			
10. วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์แม้เพียงครั้งเดียวโดยไม่ป้องกันมีสิทธิ์ติดเอชไอวีได้			
11. การทำแท้งอาจเกิดการแทรกซ้อนถึงชีวิต			
12. ถ้าดูจากลักษณะภายนอก เราไม่สามารถรู้ว่าใครเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี			

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
13. สาเหตุที่มีการแพร่เชื้อเอดส์มากที่สุดคือ การรับเลือด			
14. เชื้อเอดส์พบมากในน้ำอสุจิ, น้ำจากช่องคลอด, น้ำนมแม่			
15. ถุงยางอนามัยเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับวัยรุ่น			
16. วิธีนับวันปลอดภัย หน้า 7 หลัง 7 หมายถึง 7 วันก่อนมีประจำเดือน และ 7 วันหลังประจำเดือนหมด			
17. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ต้องกิน 1 เม็ด หลังมีเพศสัมพันธ์ ภายใน 72 ชม. และ กินเม็ดที่สองหลังเม็ดแรก 12 ชม.			
18. การหลังภายนอกสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดีมาก แต่ป้องกันเอดส์ไม่ได้			
19. เทคนิคการฟังที่ดีคือ ตั้งใจฟัง สนใจติดตามเรื่องราว พุดคุยโต้ตอบบ้าง			
20. การให้กำลังใจสามารถทำได้โดยการพูดและกริยาท่าทาง			
21. การที่จะช่วยให้เพื่อนมีการตัดสินใจได้ดี คือ การให้ข้อมูลที่ถูกต้องและรอบด้าน			
22. ลักษณะสำคัญที่เพื่อนอยากเข้ามาปรึกษาคือ เป็นคนคุยเก่ง			
23. ลักษณะสำคัญที่เพื่อนไว้วางใจคือรักษาความลับได้			



ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติของแกนนำ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย
1. วัยรุ่นสามารถเป็นแฟนกันได้โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์				
2. วัยรุ่นไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนไม่ว่าจะด้วย เหตุผลใดก็ตาม				
3. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ได้หากพร้อมที่จะรับผิดชอบผลที่จะตามมา คือ ตั้งครรภ์และมีลูก				
4. วัยรุ่นหญิงต้องรักษาวลสงวนตัว				
5. วัยรุ่นชายมีสิทธิหาความสุขทางเพศได้โดยไม่มีขีดจำกัด				
6. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนถือว่าเป็นการแสวงหาความสุขร่วมกัน				
7. ฉันรู้สึกเป็นปมด้อยหากไม่มีแฟน				
8. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความรู้สึกทางเพศที่ดีสำหรับวัยรุ่น				
9. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อย ๆ จะทำให้เป็นโรคประสาท				
10. ขนาดขององคชาติ ดูได้จากขนาดของมือและเท้าของคน ๆ นั้น				
11. วัยรุ่นชายที่ทักดูอย่างนอยามัยแสดงว่าเป็นผู้รู้จักป้องกันตนเองและรับผิดชอบต่อ				

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย
12. วัยรุ่นหญิงที่พกถุงยางอนามัยแสดงว่าเป็นผู้รู้จักป้องกันตนเอง				
13. ประจำเดือนเป็นเลือดเสียที่ออกมาจากร่างกาย				
14. ขณะมีประจำเดือนไม่ควรกินน้ำมะพร้าว				
15. การตั้งครรภ์ก่อนแต่งงานเป็นความผิดของผู้หญิง				
16. ผู้หญิงต้องมีความสุขสุดยอดจากการร่วมเพศจึงจะตั้งครรภ์ได้				
17. หากผู้หญิงรีบปัสสาวะและล้างหลังร่วมเพศทันที จะป้องกันการตั้งครรภ์ได้				
18. การทำหมันทำให้ความต้องการทางเพศลดลง				
19. การเที่ยวหญิงบริการ หรือ โสเภณีจะช่วยเหลือปัญหา การข่มขืนได้				
20. การที่รุ่นพี่พานักศึกษาชายไปขึ้นครูเป็นการสอนเพศศึกษา				
21. การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน/คนรู้จัก ไม่เสี่ยงต่อโรคเอดส์				
22. ฉันคิดว่าเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของคนที่มีรักร่วมเพศ				
23. ฉันยอมรับไม่ได้กับคนที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียน				
24. ฉันคิดว่าวัยรุ่นหญิงชายที่เดินจับมือกันในที่สาธารณะ น่าจะมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว				
25. หากรู้ว่าเพื่อนอกหัก หรือผิดหวัง ฉันรู้สึกเห็นใจ				
26. ฉันมีความสุขหากได้ช่วยเหลือผู้อื่น				
27. ฉันภูมิใจหากได้เป็นแกนนำวัยรุ่น				



แบบสอบถามหลังการอบรมแกนนำ

ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับข้อมูลที่เป็นจริงของท่าน

1. ผู้ที่จะเป็นแกนนำวัยรุ่นได้ดี ต้องเป็นคนที่.....(ตอบได้หลายข้อ)

☐ 1. เสียสละ	☐ 2. มีความคิดสร้างสรรค์
☐ 3. มีมนุษยสัมพันธ์ดี	☐ 4. ถ่ายทอดความรู้ได้
☐ 5. ให้คำปรึกษาได้	☐ 6. แก้ปัญหาได้
☐ 7. รักหาความลับ	☐ 8. ไม่ตัดสินคนแต่ภายนอก
☐ 9. ยิ้มแย้มแจ่มใส	☐ 10. คุยเก่ง
☐ 11. เป็นผู้ฟังที่ดี	☐ 12. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
☐ 13. อื่นๆ	
2. บทบาทแกนนำวัยรุ่น มีอะไรบ้าง ตอบได้หลายข้อ

☐ 1. ให้ความรู้เพื่อน	☐ 2. ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือเพื่อน
☐ 3. แนะนำแหล่งให้คำปรึกษาและบริการสุขภาพ	
☐ 4. จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ในการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพวัยรุ่น	
3. ท่านคิดว่าสามารถเป็นแกนนำวัยรุ่นได้

☐ 1. ใช่	☐ 2. ไม่ใช่ เหตุผล.....
---------------------------------	--
4. ท่านพร้อมที่จะเป็นแกนนำวัยรุ่น

☐ 1. ใช่	☐ 2. ไม่ใช่ เหตุผล.....
---------------------------------	--
5. ท่านคิดว่า การจัดค่ายแกนนำวัยรุ่น มีประโยชน์ต่อวัยรุ่นหรือไม่ อย่างไร

☐ 1. มีประโยชน์ เพราะ.....	
☐ 2. ไม่มีประโยชน์ เพราะ	

6. สิ่งที่ท่านประทับใจในการอบรมครั้งนี้
7. สิ่งที่ต้องปรับปรุง
8. สิ่งที่ยากบอก
-
-
-

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้สำหรับแกนนำ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1. เรื่องเพศของคนเรามักแสดงออกตามคำนิยม ทศนคติ ประเพณี และวัฒนธรรม เป็นต้น			
2. การที่หญิงชายอยู่ใกล้ชิด สัมผัสเนื้อตัวกันมีโอกาสูงที่จะมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ			
3. การอยู่ในที่ลับตา สองต่อสองกับคนรัก ผู้ชายมักคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์			
4. การดูภาพ/วิดีโอโป๊ จะช่วยลดการเกิดอารมณ์เพศ และคลายเครียด			
5. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แสดงว่าเป็นผู้หมกมุ่นในเรื่องเพศ			
6. การตั้งครรภ์เกิดจากการร่วมเพศระหว่างหญิงชาย แล้วอสุจิของผู้ชายเข้าไปผสมกับไข่ของผู้หญิง ไข่ที่ได้รับการผสมจะเจริญเติบโตเป็นทารก			
7. เราสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้โดยใช้วิธีการคุมกำเนิด			
8. ผู้หญิงทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอกด้วยสบู่ถูตัว ก็เพียงพอแล้ว			

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
9. ผู้ชายต้องทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอกและภายในทุกครั้งหลังมีเพศสัมพันธ์			
10. วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์แม้เพียงครั้งเดียวโดยไม่ป้องกันมีสิทธิติดเอดส์ได้			
11. การทำแท้งอาจเกิดอาการแทรกซ้อนถึงชีวิต			
12. ถ้าดูจากลักษณะภายนอก เราไม่สามารถรู้ว่าใครเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์			
13. สาเหตุที่มีการแพร่เชื้อเอดส์มากที่สุดคือ การรับเลือด			
14. เชื้อเอดส์พบมากในน้ำอสุจิ, น้ำจากช่องคลอด, น้ำนมแม่			
15. ถุงยางอนามัยเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับวัยรุ่น			
16. วิธีนับวันปลอดภัย หน้า 7 หลัง 7 หมายถึง 7 วันก่อนมีประจำเดือน และ 7 วันหลังประจำเดือนหมด			
17. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ต้องกิน 1 เม็ด หลังมีเพศสัมพันธ์ ภายใน 72 ชม. และกินเม็ดที่สองหลังเม็ดแรก 12 ชม.			
18. การหลังภายนอกสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดีมาก แต่ป้องกันเอดส์ไม่ได้			
19. เทคนิคการฟังที่ดีคือ ตั้งใจฟัง สนใจติดตามเรื่องราว พูดคุยโต้ตอบบ้าง			
20. การให้กำลังใจสามารถทำได้โดยการพูดและกริยาท่าทาง			
21. การที่จะช่วยให้เพื่อนมีการตัดสินใจได้ดี คือ การให้ข้อมูลที่ถูกต้องและรอบด้าน			
22. ลักษณะสำคัญที่เพื่อนอยากเข้ามาปรึกษาคือ เป็นคนคุยเก่ง			
23. ลักษณะสำคัญที่เพื่อนไว้วางใจคือรักษาความลับได้			



ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติของแกนนำ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย
1. วัยรุ่นสามารถเป็นแฟนกันโดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์				
2. วัยรุ่นไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนไม่ว่าจะด้วย เหตุผลใดก็ตาม				
3. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ได้หากพร้อมที่จะรับผิดชอบผลที่จะตามมา คือ ตั้งครรภ์และมีลูก				
4. วัยรุ่นหญิงต้องรักษานวลสงวนตัว				
5. วัยรุ่นชายมีสิทธิหาความสุขทางเพศได้โดยไม่มีขีดจำกัด				
6. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนถือว่าการแสวงหาความสุขร่วมกัน				
7. ฉันรู้สึกเป็นปมด้อยหากไม่มีแฟน				
8. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความรู้สึกทางเพศที่ดีสำหรับวัยรุ่น				
9. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อย ๆ จะทำให้เป็นโรคประสาท				
10. ขนาดขององคชาตดูได้จากขนาดของมือและเท้าของคน ๆ นั้น				
11. วัยรุ่นชายที่พกถุงยางอนามัยแสดงว่าเป็นผู้รู้จักป้องกันตนเองและรับผิดชอบต่อ				
12. วัยรุ่นหญิงที่พกถุงยางอนามัยแสดงว่าเป็นผู้รู้จักป้องกันตนเอง				

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย
13. ประจำเดือนเป็นเลือดเสียที่ออกมาจากร่างกาย				
14. ขณะมีประจำเดือนไม่ควรกินน้ำมะพร้าว				
15. การตั้งครรรภ์ก่อนแต่งงานเป็นความผิดของผู้หญิง				
16. ผู้หญิงต้องมีความสุขสุดยอดจากการร่วมเพศจึงจะตั้งครรรภ์ได้				
17. หากผู้หญิงรับปลีสาวะและล้างหลังร่วมเพศทันที จะป้องกันการตั้งครรรภ์ได้				
18. การทำหมันทำให้ความต้องการทางเพศลดลง				
19. การเที่ยวหญิงบริการหรือโสเภณีจะช่วยลดปัญหาการข่มขืนได้				
20. การที่รุ่นพี่พานักศึกษาชายไปขึ้นครูเป็นการสอนเพศศึกษา				
21. การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน/คนรู้จัก ไม่เสี่ยงต่อโรคเอดส์				
22. ฉันคิดว่าเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของคนที่มีรักร่วมเพศ				
23. ฉันยอมรับไม่ได้กับคนที่ตั้งครรรภ์ในวัยเรียน				
24. ฉันคิดว่าวัยรุ่นหญิงชายที่เดินจับมือกันในที่สาธารณะ น่าจะมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว				
25. หากรู้ว่าเพื่อนอกหัก หรือผิดหวัง ฉันรู้สึกเห็นใจ				
26. ฉันมีความสุขหากได้ช่วยเหลือผู้อื่น				
27. ฉันภูมิใจหากได้เป็นแกนนำวัยรุ่น				



แบบประเมินผลการใช้แผนการจัดกิจกรรม โดยวิทยากร

เรื่อง.....

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น												ข้อคิดเห็น เพิ่มเติม
	ความถูกต้อง				ความชัดเจน				ความเหมาะสม				
	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1. วัตถุประสงค์													
2. เนื้อหา													
3. วิธีการ / กิจกรรม													
4. สื่อที่ใช้													
5. ระยะเวลา													
6. การประเมินผล													

ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

.....

.....

.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก = 4

ดี = 3

พอใช้ = 2

ปรับปรุง = 1

การประเมินผล

1. ความถูกต้องหมายถึง ความถูกต้องในเชิงวิชาการ / ข้อเท็จจริง
2. ความชัดเจนหมายถึง ความชัดเจนในการนำเสนอ ความเข้าใจง่าย
3. ความเหมาะสมหมายถึง ความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา ระยะเวลา



คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์กิตติพงศ์	แซ่เจ็ง	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
นายแพทย์เมธี	พงษ์กิตติหิรัญ	ที่ปรึกษาอิสระ
แพทย์หญิงสุวัฒนา	วรคามิน	ที่ปรึกษาอิสระ
รศ. ดร. เอ็มอัชฌา	วัฒนบูรานนท์	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
นางสาวหทัยรัตน์	สุตา	องค์การพัฒนเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข

คณะผู้จัดทำ

1. นางสาวาสี	เพิ่มแพงพันธุ์	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
2. นางยุพา	พูนขำ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
3. ดร.ชลิดา	เกตุประดิษฐ์	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
4. นางสาวจารีรัตน์	ชูตระกูล	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
5. นางกอบกุล	ไพศาลอัมพวงษ์	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
6. นางประกายดาว	พรหมประพัฒน์	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
7. นางสาวบุษกร	แสงแก้ว	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
8. นางกอบกาญจน์	มัทธโน	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
9. นางนงลักษณ์	รุ่งทรัพย์สิน	สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ผู้พิสูจน์อักษร

นางสแกนตา	วงศ์วรรณกิจ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
-----------	-------------	---------------------------







สำนักหอสมุดการศึกษาศาสตร์วัฒนธรรม
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ISBN 974-515-722-8