

เล่มที่
1

คอน-
ห่อหุ้มความดี...



หนังสืออ่านเพิ่มเติม
ไอทีศึกษา

.....
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุรศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
๓ “วัยซ่าส์ วัยใส วัยฝัน”

นางบงอร อัจวิชัย

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนเทศบาล ๑ ตลาดบารมี (พานิชอุทิศ)

เทศบาลเมืองสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศศึกษา เรื่อง “วัยซ่าน วัยใส วัยฝัน” กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สร้างขึ้นโดยอ้างอิงเนื้อหา ที่สอดคล้องและตรงตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อใช้ประกอบการจัดการ เรียนรู้ รายวิชา พ..... สุขศึกษา สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว เรื่อง อนามัย ในวัยรุ่น โดยผู้จัดทำได้สร้าง นวัตกรรมในลักษณะหนังสืออ่านเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ และสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ ด้วยตนเอง ซึ่งนวัตกรรมดังกล่าวยังได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขอนามัย ด้านนวัตกรรม ด้าน ภาษา ด้านการวัดและประเมินผลอย่างครบถ้วน มีการทดสอบหาประสิทธิภาพก่อนนำมาใช้จัดการเรียนรู้ให้แก่ นักเรียนชั้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล ๑ ตลาดบางลี่ (พานิชอุทิศ) อย่างครบถ้วนตามขั้นตอน จึง เชื่อมั่นได้ว่านวัตกรรมดังกล่าวมีคุณภาพสำหรับนักเรียน โดยนวัตกรรมดังกล่าวมีทั้งหมด 9 เล่ม ประกอบด้วย

- เล่มที่ 1 ห้องแห่งความลับ...
- เล่มที่ 2 แต่เธอผู้เป็นดาว
- เล่มที่ 3 ช่วยด้วย
- เล่มที่ 4 โลกมีดমনของพี่ซิด
- เล่มที่ 5 เตรียมตัว
- เล่มที่ 6 ผมเป็นสุภาพบุรุษนะครับ
- เล่มที่ 7 สวยใส
- เล่มที่ 8 จะทำอยู่
- เล่มที่ 9 ทางออก

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศศึกษา เรื่อง “วัยซ่าน วัยใส วัยฝัน” กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักเรียนครู และผู้ที่สนใจ เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้มีประสิทธิภาพต่อไป

บงอร อาจิชัย

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
สารบัญ	2
คำแนะนำในการเรียน	3
จุดประสงค์ของการเรียนรู้	4
ห้องแห่งความลับ	5
คำถามท้ายเล่ม	24
แบบทดสอบวัดความรู้	26
บรรณานุกรม	29

คำแนะนำในการเรียน
หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง “วัยซ่าส์ วัยใส วัยฝัน”
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เล่มที่ 1 : “ห้องแห่งความลับ...”

คำแนะนำ

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4 คน โดยคณะนักเรียนเก่ง ปานกลางและอ่อน จะได้ทั้งหมด 12 กลุ่ม โดยมีข้อกำหนดว่าทุกกลุ่มจะต้องประกอบด้วยนักเรียนชาย อย่างน้อย 1 คน
2. หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง “วัยซ่าส์ วัยใส วัยฝัน” กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เล่มที่ 1 : “ห้องแห่งความลับ...” ร่วมกันทั้งกลุ่ม
3. แต่ละกลุ่มร่วมกันตอบคำถามท้ายเล่ม โดยสมาชิกทุกคนต้องร่วมกันค้นคว้าหาคำตอบ
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน
5. ตรวจคำตอบของคำถามท้ายเล่มและแบบทดสอบหลังเรียน
6. สรุปผลคะแนนการทำแบบทดสอบหลังเรียนส่งครูผู้สอนตรวจสอบและลงลายมือชื่อเป็นหลักฐาน

เวลาที่ใช้ในการศึกษาหนังสืออ่านเพิ่มเติม

การศึกษาหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง “วัยซ่าส์ วัยใส วัยฝัน” กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เล่มที่ 1 : “ห้องแห่งความลับ...” นักเรียนมีเวลาทั้งสิ้น 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์ของการเรียนรู้
หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง “วัยซาส์ วัยใส วัยฝัน”
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เล่มที่ 1 : “ห้องแห่งความลับ...”

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.2/4 อธิบายความสำคัญ ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวได้อย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ได้แก่ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ
- ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
- ความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง “วัยซ่าน วัยใส วัยฝัน”
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เล่มที่ 1 : “ห้องแห่งความลับ...”

“ก้าน ก้าน ลงมากินข้าวเร็วลูก” เสียงแม่ของก้าน เรียกลูกชายคนโตวัย 15 ปี ที่เก็บตัวอยู่ในห้องหลังกลับจากโรงเรียนแล้วก็ยังไม่ออกมา จนกระทั่งท้องฟ้าเริ่มมืด ก้านก็ยังปิดห้องเงียบอยู่ไม่ยอมออกมา ทำให้ผู้เป็นแม่เริ่มไม่สบายใจที่ไม่เห็นการตอบสนองจากลูกชายคนโต จึงต้องพึ่งพาลูกสาวคนเล็กของบ้านไปตามพี่ชาย



“ยัยแก้ว ยัยแก้ว หนูไปตามพี่ก้านมากินข้าวทิส” เสียงแม่สั่งแก่น้องสาวของก้านที่กำลังนั่งทำการบ้านอยู่ที่ห้องหนังสือ

“ค่า” เสียงแแก้วดังมาจากห้องหนังสือ ตามด้วยเสียงวิ่งขึ้นบันไดบ้านในทันทีแล้วจึงหยุดอยู่ที่หน้าห้องพี่ชายซึ่งเป็นเป้าหมายตามคำสั่งของแม่



“พีก้าน พีก้าน แม่เรียกให้ไปกินข้าว คนเขารอพีกินข้าวทั้งบ้านเลยนะ” เสียงแก้วบอกก้านอย่างจริงจังพร้อมกับเติมข้อความไปบางส่วนตามอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วัยเพียง 14 ปีเท่านั้น

“เออ...อะไรกันนักหนา เดียวก็ลงไปเองแหละ” เสียงก้านตะโกนดังออกมาจากในห้อง ทำให้แก่น้องสาวตกใจ สะดุ้งทันที ด้วยความไม่นึกฝันว่าพี่ชายที่เคยแสนดีกับตนจะอารมณ์ร้ายในวันนี้

“ก็ได้ แก้วจะไม่ยุ่งกับพีก้านอีกแล้ว” เสียงแก้วดังขึ้นมาบ้าง พร้อมกับความเสียใจปนกับความตกใจ แล้วเดินจากหน้าห้องของก้านลงมาที่ห้องหนังสืออย่างรวดเร็ว



“เป็นอะไรไปละยายแก้ว” พ่อของแก้วถามด้วยความประหลาดใจในสีหน้าของแก้ว ขณะที่มานั่งอ่านหนังสือพิมพ์รอรับประทานอาหารเช้า สักพักเสียงของแม่ก็ตามเข้ามาทันที

“ไหน...ใครเป็นอะไร” แม่ก็เข้ามาในห้องหนังสือหลังจากที่ได้ยินเสียงของพ่อ และเตรียมทำอาหารเช้าเสร็จแล้ว

“พี่ก้าน พี่ก้านเขาดูหนูค่ะพ่อ” แก้วฟ้องพ่อและแม่ที่กำลังสนใจกับการพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความไม่พอใจของแก้วอย่างเห็นได้ชัด



“แล้วมันเรื่องอะไรที่ก้านดุกแก้วละลูก” พ่อถามแก้วด้วยความสงสัย

“เมื่อครู่นี้ แม่ให้แก้วไปตามพี่ก้านมากินข้าวค่ะ หนูก็ตาม แต่พี่ก้านไม่เปิดประตู กลับตะคอกใส่หนูอีกนะคะ หนูผิดหรือคะที่ไปตามพี่เขาตามคำสั่งของแม่ให้มากินข้าว” แก้วเริ่มต้นเล่าเหตุการณ์พร้อมกับคำถามที่ตนข้องใจ ด้วยน้ำเสียงที่แสดงถึงความเสียใจอย่างชัดเจน

“เอ...เดี๋ยวนี้ ก้านอารมณ์ร้อน ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราดอย่างนี้ แม่คงต้องลงโทษให้เข็ดหลาบเสียบ้าง จะได้ไม่โมโหใส่ใครอีก” เสียงแม่ตำหนิพฤติกรรมของลูกชายคนโตบ่งบอกถึงความไม่พอใจ

“เดี๋ยวสิแม่ ใจเย็นก่อน พ่อว่านะ ลูกเราทั้ง 2 คนก็เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ไม่ว่าหญิงหรือชายก็ตาม จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ อย่างเช่น มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย หรือไม่ก็ปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้รวดเร็ว อาจจะมี-confidence หรือรู้สึกนับถือตนเองมากขึ้นก็เป็นได้นะ” พ่อกล่าวพร้อมกับพับหนังสือพิมพ์วางบนโต๊ะที่ตั้งอยู่ตรงหน้า

“แต่เขาก็ต้องมีเหตุผลนะพ่อ” แม่พูดแย้งขึ้นมาทันที

“เราก็ต้องเข้าใจเขาซะ นี่เป็นเรื่องจิตใจและอารมณ์นะแม่ ส่วนเรื่องการเปลี่ยนแปลงอื่นก็มีให้เห็นอย่างเด่นชัดที่สุดก็คือ การเปลี่ยนแปลงร่างกายอย่างรวดเร็ว มีน้ำหนักหรือส่วนสูงเพิ่มมากขึ้น สัดส่วนและอวัยวะในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น แขนและขา มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกอึดอัด มือและเท้าก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงเร็วกว่าส่วนอื่น ๆ จึงอาจจะดูว่ามันผิดปกติ วงหน้า หน้าผาก จะสูงและกว้าง จมูกใหญ่ ปากกว้าง ริมฝีปากจะอัมขึ้น ขากรรไกรจะเริ่มเห็นชัดเจนโดยเฉพาะวัยรุ่นชายไง” พ่อพูดพลางมองไปที่แก้วลูกสาวที่กำลังตั้งใจทำการบ้านอย่างอารมณ์ไม่ดีด้วยเหตุการณ์สักครู่ จากนั้นจึงมองไปที่ทางเดินไปห้องของลูกชายคนโต



“แต่พ่อคะ...” แก้วหันมาเหมือนกับจะสนทนาอะไรบางอย่างแต่ก็นิ่งเงียบไป

“อะไรเธอลูก” พ่อหันมาถามลูกสาวคนสุดท้องที่นั่งทำการบ้านอยู่ใกล้ ๆ

“เอ่อ...พอฟ่พูดถึงเรื่องความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย หนูว่าหนูก็เปลี่ยนแปลงไปนะคะ” แก้วพูดพร้อมกับมองไปที่ร่างกายของตัวเอง



“ก็แน่นอนอยู่แล้วลูก ไม่ว่าแก้วหรือก้านก็ตาม วัยรุ่นอย่างลูกย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปแน่นอน เพราะนอกจากพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์แล้ว ในช่วงวัยรุ่นยังมีพัฒนาการทางเพศ ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและหน้าที่ของอวัยวะเพศ ทำให้มีลักษณะทางเพศที่แสดงถึงความพร้อมของอวัยวะที่พร้อมจะทำงานอย่างเต็มที่ในการสืบพันธุ์” พ่อพูดต่อไปอย่างชัดถ้อยชัดคำ



“พัฒนาการทางเพศนั้นะลูก เป็นผลมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อทั้ง 4 ต่อม ได้แก่ ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไตและต่อมเพศ” แม่อธิบายเพิ่มเติมอย่างเชี่ยวชาญในวิชาชีพ แพทย์ที่ตนถนัด

“แล้วมันมีผลอย่างไรล่ะคะ ต่อมที่แม่ว่า...” แก้วหันมาถามแม่ด้วยความอยากรู้อยากเห็น หลังจากที่ทำกรบ้านเสร็จแล้วและลืมนเรื่องทีโดนพี่ชายตวาด

“ต่อมที่ว่าไปเมื่อกี้เนี่ย จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเรียกว่า ลักษณะประจำตัวเพศขั้นที่สองไงล่ะ” แม่อธิบายต่อไปพร้อมมานั่งข้างแก้วที่โต๊ะในห้องหนังสือที่แก้วเพิ่งทำการบ้านเสร็จ ใกล้กับห้องที่พ่อนั่งพักผ่อนอยู่นั่นเอง

“ใช่จะลูก ลักษณะประจำตัวเพศขั้นที่สองนั้น ถ้าในผู้ชายละก็เห็นก็เริ่มต้นที่เสียงเริ่มแตก และน้ำเสียงห้าวเมื่ออายุ 16-18 ปี ไหล่ขยายกว้าง มีกลิ่นตัวแรง มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศอวัยวะชายมีการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุ 14-16 ปี คือ อัณฑะโตขึ้น ถุงอัณฑะขยายตัวขึ้น เซลล์อสุจิมีการพัฒนาขึ้น การสร้างอสุจิถึงช่วงที่อสุจิสมบูรณ์เต็มที่ใช้เวลา 10 วัน ลักษณะของอสุจิที่หลั่งออกมาเป็นของเหลว มีสีขาวขุ่น และมีความเป็นด่าง ส่วนในผู้หญิงก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน เสียงทุ้ม นุ่มนวลขึ้น ทรวงอกขยายโปกก็ผายออก วัยรุ่นหญิงก็จะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกก็อายุประมาณปกติในรอบ 28 วัน จะมีไข่สุก 1 ใบ ผู้หญิงแต่ละคนจะมีระยะเวลาของการมาประจำเดือนแต่ละครั้งไม่เท่ากัน อาจช้าหรือเร็วขึ้นเดือนละ 3-5 วัน แม่อธิบายต่อไปด้วยความชำนาญ “นั่นก็แสดงว่า ความเปลี่ยนแปลงก็ต้องเกิดขึ้นกับหนูใช่หรือเปล่าคะ ล้วถ้าเกิดขึ้นกับหนูหรือเพื่อนของหนู หนูควรทนายาวไรเดคะ” แก้วถามทันทีหลังจากฟังแม่อธิบายแล้ว

“ไม่ยากเลยลูก พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ยุ่งยาก และวิตกกังวล เช่น การเริ่มมีประจำเดือนในเด็กหญิง หรือการมีความสนใจในเพศตรงข้าม การเกิดอารมณ์ทางเพศ เป็นต้น ดังนั้นวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น” พ่อพูดต่อไปขณะที่นั่งอ่าน





“จ๊ะลูก ลูกหรือวัยรุ่นต้องให้ความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและทางเพศของตนเอง รู้จักที่จะยอมรับว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เราควรหมั่นแสวงหาความรู้ เพื่อนำมาใช้ในการทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างเหมาะสม ยิ่งไปกว่านั้นนะ เราต้องรู้จักปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสม เช่น ระวังรักษาสุขภาพให้ดีทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ รู้จักระมัดระวังในเรื่องของการแต่งกาย กิริยามารยาทที่เหมาะสมกับกาลเทศะ และวัยของตนเอง รู้จักการปรับตัวเข้ากับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ หากมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หรือทางเพศของตนเอง ควรปรึกษาผู้รู้อย่างเช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ที่นับถือ เพื่อขอรับคำแนะนำที่ถูกต้อง อย่าคิดหรือคาดเดาเอาเอง เพราะอาจเกิดอันตรายหรือเกิดปัญหาตามมาในระยะยาว” เสียงของแม่กล่าวต่อในทันทีที่พ่อพูดจบ

“เอ...นี่ก็หลายนาที่แล้วที่แก้วไปเรียกเจ้าก้าน ทำไมก้านยังไม่ลงมาอีกนะ” แม่เริ่มตั้งข้อสงสัยต่อหน้าแก้ว

“พ่อ...พ่อคิดว่า พ่อน่าจะไปตามเองดีกว่านะ ชักมีพิรุณนะเนียเจ้าก้าน” พ่อเสนอความคิดเห็นกับแม่ แล้วลุกขึ้นไปทันที

“พ่อ...อย่าลืมกุญแจห้องเจ้าก้านนะ” แม่รีบกำชับพ่อทันทีที่พ่อลุกขึ้น ทำให้พ่อต้องเดินไปที่ห้องหนังสือและเปิดตู้หนังสือควากุญแจสำรองขึ้นไปห้องก้านทันที

การเดินขึ้นบ้านเพื่อไปห้องของก้านนั้น เป็นเรื่องน่าตื่นเต้นของแม่และแก้วที่รออยู่ข้างล่างเป็นอย่างยิ่ง เพราะความสงสัยที่มีต่อพฤติกรรมของลูกหรือพี่ชายที่ผิดปกตินั่นเอง การก้าวเดินของพ่อที่เบาด้วยความต้องการที่จะไม่ให้มีเสียงฝีเท้าดังไปถึงห้องก้าน ยิ่งสร้างความตื่นเต้นให้ทั้งแม่และแก้วมากขึ้นไปอีก ไม่เพียงแต่แม่และแก้วเท่านั้นที่ตื่นเต้น แต่พ่อซึ่งเป็นห่วงลูกชายก็ตื่นเต้นเช่นกัน





“แกรีก...” เสียงกุกญแจดังขึ้น

“ก้าน....” เสียงเรียกของพ่อดังขึ้นราวกับเกิดความตะลึงกับสิ่งที่พ่อพบเห็น

“พ่อ...” เสียงของก้านร้องออกมาด้วยความตกใจสุดขีด

“นี่เรากำลังดูอะไรอยู่เนี่ย ไหนบอกพ่อมาซิ” พ่อเริ่มต้นซักถามด้วยน้ำเสียงปกติ หลังจากที่สามารถตั้งสติได้แล้ว



“เอ่อ...เอ่อ...” ก้านตอบไม่สู้จะเต็มค่านัก น้ำเสียงเริ่มติดขัด

“ไม่ต้องตกใจ บอกพ่อมาเถอะ เราลูกผู้ชาย กล้าทำอะไรก็ต้องกล้ารับสิ” พ่อเตือนสติ

“ครับ...ผมกำลังดูภาพผู้หญิง ใส่ชุดว่ายน้ำอยู่ครับ จากระบบอินเทอร์เน็ต ในเครื่องคอมพิวเตอร์บ้านเราครับ” เสียงก้านตอบออกไปอย่างไม่สู้จะเต็มค่านัก เนื่องจากความอายและความรู้สึกผิดนั่นเอง



“เออละ ก้าน...ลูกคงรู้อยู่นะว่าการทำแบบนี้เป็นสิ่งไม่ถูกต้อง เพราะอาจจะเป็นสาเหตุของการหมกมุ่นจนทำให้เราไม่สามารถทำกิจกรรมอื่นได้ ทั้งยังอาจจะเป็นเหตุของการเสียสุขภาพจิตได้อีกด้วยนะ” พ่อกล่าวพร้อมกับนั่งลงที่เตียงนอนแล้วลูบหัวลูกชายที่นั่งก้มหน้าก้มตาอย่างรู้สึกผิดและอาย

“ผมขอโทษครับที่ทำให้พ่อผิดหวัง และก็ขอโทษที่หลายครั้งอารมณ์ไม่ดีใส่คนอื่นครับ” ก้านกล่าวตอบไปอย่างรู้สึกสำนึกผิด

“ไม่เป็นไร ทีหลังก็อย่าทำอีกนะลูก พ่อเข้าใจในวัยของคุณนะ ไปลูก...เราไปรับประทานข้าวเย็นกันดีกว่านะ” พ่อบอกก้านพลางตบไหล่ของก้านเบา ๆ ก่อนที่ก้านจะพูดทำให้พ่อต้องนั่งลงที่เตียงใกล้ ๆ กับโต๊ะทำงานของก้านเพื่อสนทนาต่อไป

“พ่อครับ ผมดีใจที่พ่อเข้าใจผม ถ้าเพื่อนของผมทุกคนมีพ่อและแม่ที่เข้าใจลูกอย่างนี้ ผมเชื่อว่าเพื่อน ๆ ของผมทุกคนจะเป็นวัยรุ่นที่ดีได้แน่นอนครับ” ก้านบอกพ่อด้วยสีหน้าที่ดีขึ้น

“ก้าน สิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรม หรือความเชื่อของวัยรุ่นมีไม่ก็อย่างหรรอกลูก อย่างแรกคือครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมเลี้ยงดูบุตร รวมถึงการสอนและการปลูกฝังความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติต่าง ๆ ให้กับเด็ก ๆ ก็จะช่วยเหลือทำให้เด็กวัยรุ่นปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องและใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้อง” พ่อกล่าวเชิงสั่งสอนให้ก้านเข้าใจ และกล่าวต่อไปว่า

“ดังนั้น การพูดคุยและสื่อสารระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งจำเป็น และควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันด้วย ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ หรือพฤติกรรมทางเพศได้ โดยเฉพาะองค์ประกอบต่าง ๆ ด้านความเชื่อ เราก็สามารถถามพ่อและแม่ได้อย่างเปิดเผย พ่อกับแม่เองก็พร้อมที่จะให้ข้อมูลที่ถูกต้องอยู่แล้ว” พ่อพูดอย่างเปิดเผยด้วยน้ำเสียงที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น

“พ่อครับ เพื่อนก็มีส่วนใช้ไหมครับ” ก้านพูดเชิงถามที่ต้องการความคิดเห็น

“ใช่ลูก ก้านลองทบทวนดูนะ พฤติกรรมของเราเกิดขึ้นได้โดยมีอิทธิพลบางส่วนมาจากเพื่อนของเราใช้ไหม ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นอาจจะค่อย ๆ ถูกปลูกฝังในตัวเราอย่างช้า ๆ โดยไม่รู้ตัว จนกระทั่งเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์และยากต่อการเปลี่ยนแปลง ที่จริงแล้วเราทุกคนจำเป็นต้องมีเพื่อนนะ แต่เราต้องระลึกเสมอว่า เราไม่จำเป็นต้องมีความเชื่อหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับเพื่อนเสมอไป ความเชื่อบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง เราก็สามารถจะพูดตักเตือนเพื่อนได้ และสามารถนำพากันปฏิบัติในผลเสียต่อตัวเรา ครอบครัว พ่อแม่หรือสังคมโดยรวม” พ่อกล่าวต่อไปด้วยน้ำเสียงที่มั่นใจมากยิ่งขึ้น

“พ่อครับ ก้านคิดว่าสังคมบ้านเรายังเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้คิด ได้แสดงออกเรื่องนี้น้อยอยู่นะครับ” ก้านเริ่มนำเสนอความคิดเห็น

“ไม่หรอกลูก วัฒนธรรมไทยในเรื่องเพศได้เน้นความสำคัญของความถูกต้องดีงามในเรื่องการปฏิบัติต่อกันระหว่างเพศ การสร้างครอบครัว การปฏิบัติต่อกันระหว่างสามีภรรยา แต่กระแสวัฒนธรรมตะวันตกที่แพร่เข้ามาสู่ประเทศไทยเป็นระยะเวลานาน ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อหรือพฤติกรรม ที่เรียกกันว่า “เจตคติ” ทางเพศของวัยรุ่นไทยอย่างมาก แม้หลายอย่างที่เป็นวัฒนธรรมตะวันตกจะถือเป็นแบบอย่างที่ดีก็ตาม แต่ก็ไม่น้อยที่ไม่ได้เป็นแบบอย่างที่ดีเท่าที่ควร”

“อย่างไรหรือครับ” ก้านถามด้วยความสงสัย

“อย่างเช่น ชายหญิงควรมีเสรีภาพในการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งก็ควรวางตัวให้ถูกต้อง หรือการถูกเนื้อต้องตัวหรือโอบกอดกันระหว่างชายหญิงถือกันเป็นเรื่องปกติ การกระทำอย่างนั้นเป็นการไม่ให้เกียรติเพศตรงข้าม อีกอย่างการกระทำดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุของการล่วงเกินหรือล่วงละเมิดทางเพศของอีกฝ่ายหนึ่งก็ได้ หรือการแต่งตัวเลียนแบบดาราและนักร้องต่างประเทศเพื่อดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้ามถือเป็นเรื่องปกติ อาจเป็นสาเหตุของอาชญากรรมหรือคดีข่มขืนกระทำชำเราก็เป็นได้ หรือจะเป็นสิ่งที่เห็นกันในปัจจุบันว่าเป็นเรื่องปกติ การสูบบุหรี่และการดื่มสุราของวัยรุ่นถือเป็นเรื่องโก้เก๋ การออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ถือกันเป็นเรื่องปกติ ซึ่งสิ่งที่พ่อพูดไปนั้นเราในฐานะวัยรุ่นก็สามารถหลีกเลี่ยงไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์กว่านั้นได้นะพ่อว่า” พ่อยกตัวอย่างให้เห็นภาพพร้อมเสนอความคิดเห็นอย่างชัดเจน

“พ่อครับ ผมคิดว่าพฤติกรรมอย่างผมที่ทำผิดครั้งนี้ นอกจากตัวผมแล้วยังมีสิ่งอื่นที่สามารถชักจูงหรือโน้มน้าวให้ผมทำผิดพลาดได้อีกไหมครับ” ก้านเริ่มถามด้วยความต้องการที่จะแก้ไขอย่างมุ่งมั่น

“อืม...พ่อคิดว่ามีนะ สิ่งที่มีผลต่อเจตคติหรือความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างลูกนะก้าน อ้อ...สื่อไง” พ่อพูดพร้อมทำท่านี้ก้อออก แล้วพูดต่อไปว่า

“นับว่ามีอิทธิพลอย่างมากต่อการปลูกฝังสิ่งที่เราเรียกว่าเจตคติทางเพศต่อวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่อยากรู้หรืออยากลองในสิ่งใหม่ ๆ และชอบเลียนแบบบุคคลที่เป็นที่ยกย่องหรือให้ความสำคัญ ตัวอย่างสื่อที่เราเห็นกันอยู่ก็เช่น สื่อคอมพิวเตอร์ สื่อเว็บไซต์ในอินเทอร์เน็ต สื่อสิ่งพิมพ์ หรือสื่อโทรทัศน์ วิทยู ใกล้เคียง” พ่อกล่าวเพิ่มเติม

“สื่ออย่างที่คุณพูดมีผลมากขนาดนั้นเลยหรือครับ” ก้านถามด้วยความสงสัย

“ใช่แล้วก้าน สื่อเหล่านี้ะก้าน บางชนิดจะมีข้อมูลด้านเพศทั้งโดยตรง แต่บางชนิดก็แอบแฝงอยู่ ซึ่งข้อมูลทางด้านเพศในสื่อที่พูดไปแล้วนั้น อาจจะทำให้วัยรุ่นมีความเชื่อหรือมีทัศนคติทางเพศที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นด้านลบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อสิ่งที่เราได้รับจากสื่อ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องเลือกรับรู้ผลเสียผลดีของการนำความเชื่อนั้น ๆ ไปปฏิบัติ” พ่อกล่าวสั่งสอนต่อไป

“ครับ” ก้านตอบรับ

“เออละ ได้เวลาทานข้าวแล้วน้องแก้วกับแม่คงรอรับประทานอาหารเย็นอยู่ เรารีบลงไปกันดีกว่านะ แล้วอย่าลืมขอโทษแม่กับน้องด้วยละ” พ่อกำชับก้าน ลูกชายที่สำนึกผิด

“ครับพ่อ” ก้านตอบรับอีกครั้ง ด้วยน้ำเสียงที่แสดงออกถึงความใส่ใจและดีใจเป็นที่สุดที่พ่อเข้าใจในสิ่งที่ทำผิดพลาด





สองพ่อลูกเดินลงมาจากชั้นบนของบ้านพร้อมกัน ด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม เมื่อก้าวมาถึงก็เข้าไปขอ
โทษแม่และกอดด้วยความสำนึกผิด แล้วเดินไปขอโทษน้องสาวเป็นคนต่อไป บรรยากาศการ
รับประทานอาหารเช้าในวันนั้นจึงเต็มไปด้วยความสบายใจของก้านอย่างที่กำลังบอกไม่ถูกเลยทีเดียว

คำถามท้ายเล่ม

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและค้นคว้าหาคำตอบจากเนื้อเรื่องและใบความรู้

1. พัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นกี่ช่วง อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นมีกี่ทาง อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม ของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

5. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบวัดความรู้
เล่มที่ 1 ห้องแห่งความลับ...

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนกระดาษคำตอบสำหรับข้อที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว
(10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

1. พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็นทั้งหมดกี่ช่วง
 - ก. 2 ช่วง
 - ข. 3 ช่วง
 - ค. 4 ช่วง
 - ง. 5 ช่วง
2. ข้อใดไม่ใช่ช่วงพัฒนาการของวัยรุ่น
 - ก. ช่วงก่อนวัยรุ่น (8 – 9 ปี)
 - ข. วัยแรกรุ่น (10-13ปี)
 - ค. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี)
 - ง. วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี)
3. ช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นช่วงใดที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบ
 - ก. ช่วงก่อนวัยรุ่น (8 – 9 ปี)
 - ข. วัยแรกรุ่น (10-13ปี)
 - ค. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี)
 - ง. วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี)

4. ช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นช่วงใดที่มีการไฝหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง
 - ก. ช่วงก่อนวัยรุ่น (8 – 9 ปี)
 - ข. วัยแรกรุ่น (10-13ปี)
 - ค. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี)
 - ง. วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี)
5. ช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นช่วงใดที่เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ
 - ก. ช่วงก่อนวัยรุ่น (8 – 9 ปี)
 - ข. วัยแรกรุ่น (10-13ปี)
 - ค. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี)
 - ง. วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี)
6. ในช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงใดที่ผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชาย
 - ก. ช่วงก่อนวัยรุ่น (8 – 9 ปี)
 - ข. วัยแรกรุ่น (10-13ปี)
 - ค. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี)
 - ง. วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี)
7. สาเหตุของ “สิ่ว” และ “กลิ่นตัว” ของวัยรุ่นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนชนิดใดในร่างกาย
 - ก. ต่อมไขมันใต้ผิวหนังและต่อมเหงื่อ
 - ข. ต่อมไทรอยด์และต่อมเหงื่อ
 - ค. ต่อมพิทูอิทารีและต่อมไขมันใต้ผิวหนัง
 - ง. ต่อมใต้สมองและต่อม

8. วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของเต้านมในช่วงอายุเท่าใด
- ก. อายุประมาณ 7 – 11 ปี
 - ข. อายุประมาณ 8 – 13 ปี
 - ค. อายุประมาณ 9 – 15 ปี
 - ง. อายุประมาณ 10 – 18 ปี
9. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงแบบใดที่แสดงให้เห็นว่ามดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่
- ก. หน้าอกขยาย
 - ข. ตะโพกขยาย
 - ค. การมีประจำเดือน
 - ง. มีรูปร่างสูงใหญ่
10. การเจริญเติบโตของวัยรุ่นชายที่บ่งบอกถึงว่าลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่
- ก. มีรูปร่างสูงใหญ่
 - ข. เสียงแตก
 - ค. มีลูกกระเดือก
 - ง. พบภาวะฝันเปียก

บรรณานุกรม

- ฝ่ายนวัตกรรมการเรียนรู้. (2548). **ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตรงตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ป.5.** สถาบันคุณภาพวิชาการ (พว.). กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพ วิชาการ (พว.) จำกัด
- ฝ่ายวิชาการโรงเรียนเทศบาล ๔ (เขวอนปรีชาอุทิศ). **หลักสูตรสถานศึกษา : กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.** (เอกสารอัดสำเนา).
- ระวีวรรณ แสงฉาย. (2538). **การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา : แนวคิดสำหรับ พ่อแม่, ครูผู้สอนในโรงเรียนบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข.** กรุงเทพฯ ฯ : ที. พี. พรินท์.
- เรณูมาศ มาอ่อน. (2548). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.** สถาบันคุณภาพวิชาการ (พว.). กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด.
- เอกรินทร์ สีมหาศาลและคณะ.(ม.ป.ป.). **ชุดแม่บทมาตรฐาน หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5 ฉบับผู้สอน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.