

เฉลยกิจกรรมที่ 5

เรื่อง ลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัว



1 ข

2 ก

3 ค

4 ก

5 ง

ถูกที่ข้อจะ
ถ้าผิดกลับไป
ทบทวนอีกครั้ง



สรุปการสร้างสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพ หมายถึง ความเกี่ยวข้องกับผูกพัน รวมไปถึงการสร้าง
ความสัมพันธ์อันดี ต่อกันเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กิจกรรมในการสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหาร
ร่วมกัน การทำบุญตักบาตรร่วมกัน การเล่นเกมพร้อมกัน การพา
ครอบครัวทัศนศึกษา การสนทนา การดูแลให้ความช่วยเหลือกัน

หลักการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ได้แก่ พุดคุยกันใน
ครอบครัวด้วยภาษาสุภาพไพเราะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีน้ำใจต่อกัน พุดคุยกัน
เป็นประจำ ปรึกษากันในครอบครัว ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน

สัมพันธภาพของความเป็นเพื่อน เพื่อน คือ ผู้ที่ชอบพอรักใคร่
คอยช่วยเหลือ ร่วมเล่น สามารถปรึกษาเรื่องต่าง ๆ นำทางไปสู่ความ
เจริญและประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ เพื่อน แบ่งออกเป็นประเภท
ได้ดังนี้ เพื่อนรู้จัก คือ เพื่อนที่มีคนแนะนำให้รู้จัก ไม่สนิท ไม่รู้ประวัติ
เพื่อนสนิท คือ เพื่อนที่คบหากันมานานรู้นิสัยใจคอกันดี เพื่อนที่ไม่พึง
ประสงค์ คือ เพื่อนที่มีอุปนิสัยไม่ดี เห็นแก่ตัวไม่มีน้ำใจ ชอบนำพาเรื่อง
ไม่ดีมาให้

หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ได้แก่ มีน้ำใจคอย
ช่วยเหลือและให้เกิดริติเพื่อน ยกย่องชมเชยเพื่อนด้วยความยินดี

ลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัว สมาชิกที่ดีของครอบครัว
จำเป็นต้องปฏิบัติตัวหรือปรับตัวเองเพื่อให้ครอบครัวมีความอบอุ่น และอยู่
ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข ซึ่งสมาชิกที่ดี มีลักษณะดังนี้

1. เอาใจใส่ดูแลและห่วงใยกัน
2. มีความรัก สามัคคี และซื่อตรงต่อกัน
3. มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่
4. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ทอดทิ้งกัน
5. ให้อภัยเมื่อสมาชิกในครอบครัวทำผิดพลาด
6. ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวได้พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่
7. ยิ้มแย้มแจ่มใส การพูดด้วยคำที่ไพเราะ
8. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และช่วยเหลือสังคมอย่างสม่ำเสมอ



แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ มีจำนวน 10 ข้อ
2. ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

-
1. สมาชิกที่ดีของครอบครัวเป็นอย่างไร
 - ก. ทำงานแทนสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด
 - ข. ชักชวนสมาชิกในครอบครัวออกไปเที่ยวด้วยกัน
 - ค. ชักชวนเพื่อนที่โรงเรียนมาดูแลแบบอย่างครอบครัวตนเอง
 - ง. มีความรัก สามัคคี ประองคอง ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
 2. สมาชิกที่ดีของครอบครัวเป็นอย่างไร
 - ก. ประหยัดคอดออม
 - ข. ขยันหาเงินมาใช้จ่าย
 - ค. ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - ง. มีความรักสามัคคี และซื่อตรงต่อกัน
 3. ข้อใดคือหลักการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว
 - ก. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีน้ำใจต่อกัน
 - ข. ทำการบ้านให้น้องเป็นประจำ
 - ค. นั่งดูพ่อและแม่ทำงานอยู่เป็นประจำ
 - ง. ชีตหลักทุกคนในครอบครัวมีสิทธิเท่าเทียมกัน



4. เราในฐานะสมาชิกในครอบครัวต้องปฏิบัติตนอย่างไร
- ไม่ดูโทรทัศน์
 - ชวนกันออกกำลังกายทุกวัน
 - รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
 - ไปทำงานมาช่วยเหลือครอบครัวเป็นประจำ
5. สมาชิกในครอบครัวควรแสดงออกด้วยการพูดอย่างไร
- พูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ
 - พูดจาเสียงดังชัดถ้อยชัดคำ
 - คนพูดมีเหตุผลคือพูดถูกต้อง
 - ไม่ต้องพูดจาเพราะเกรงว่าจะกระทบกระทั่งกัน
6. นักเรียนควรเลือกคบเพื่อนประเภทใด
- เพื่อนรู้จัก
 - เพื่อนสนิท
 - เพื่อนที่ไม่พึงประสงค์
 - เพื่อนที่เรียนเก่งที่สุดในห้องเรียน
7. ข้อใดคือความหมายของสัมพันธภาพ
- การเป็นเพื่อนที่ดี
 - การพูดคุยกันในบางครั้ง
 - การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 - ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



8. ข้อใดคือเพื่อนที่ไม่พึงประสงค์

- ก. เพื่อนที่ให้คำปรึกษาอยู่เสมอ
- ข. เพื่อนที่ชอบพานำพาเรื่องไม่ดีมาให้
- ค. เพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือเรื่องการเรียน
- ง. เพื่อนที่รู้นิสัยใจคอกันอย่างดีและให้ความช่วยเหลือตลอด

9. ข้อใดเป็นหลักในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

- ก. ยกย่อง ชมเชยเพื่อนด้วยความจริงใจ
- ข. ยกย่อง ชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนกระทำผิด
- ค. คอยสั่งสอนเพื่อนอยู่เป็นประจำเพื่อให้เพื่อนเรียนเก่ง
- ง. แสดงความยินดีเมื่อเพื่อนทำร้ายนักเรียนร่วมห้องเรียนเดียวกัน

10. ข้อใดคือ เพื่อนสนิท

- ก. เพื่อนที่ถูกแนะนำให้รู้จัก
- ข. เพื่อนที่ชอบชวนไปดูหนังเป็นประจำ
- ค. เพื่อนที่คบกันมานานรู้นิสัยใจคอ เข้าใจกันดี
- ง. เพื่อนที่ให้ลอกการบ้านวิชาคณิตศาสตร์อยู่เป็นประจำ

ง่ายมากเลยใช่ไหมจ๊ะ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

1 ง

6 ข

2 ง

7 ง

3 ก

8 ข

4 ก

9 ก

5 ก

10 ก





บรรณานุกรม

- วัฒนา รวยสำราญ. (2553). *สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- วิภาวดี ลี้มิ่งสวัสดิ์ และจินตนา ไม้เจริญ. (2548)ช *สุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : แม็ค.
- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.(2550). *สุขศึกษาและพลศึกษา ป.6* กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- เรณูมาศ มาอูน. (2552). *สุขศึกษาและพลศึกษา ป.6 พิมพ์ครั้งที่ 2* กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แบบฝึกทักษะเรื่อง เพศศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เล่มที่ 5

คุณค่าของความเป็นเพศชายและเพศหญิง



นุเวช ยอดไฟอินทร์

โรงเรียนบ้านทุ่งจันทน์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3

ก

คำนำ

แบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพศชายและเพศหญิง เล่มนี้มีเนื้อหาอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้เขียนได้รวบรวมนำมาเขียนเป็นแบบฝึกทักษะ โดยเรียงลำดับ เนื้อหาจากง่ายไปหายาก โดยเนื้อหาทุกเรื่องจะมีความสัมพันธ์กัน นักเรียนสามารถ ตอบคำถามและตรวจคำตอบได้ด้วยตนเอง นักเรียนสามารถศึกษาเนื้อหาในแบบฝึก ทักษะจนเกิดความรู้ความเข้าใจใน เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพศชายและเพศหญิง เป็นอย่างดี

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง คุณค่าของ ความเป็นเพศชายและเพศหญิงเล่มนี้จะให้ประโยชน์แก่นักเรียนในการเรียนกลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นอย่างดี

นุเวช ขอดไพอินทร์

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
คำแนะนำสำหรับครู	1
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	2
สาระสำคัญ	3
จุดประสงค์การเรียนรู้	3
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	6
พัฒนาการทางเพศของวัยเด็กตอนปลาย	7
การวางตัวต่อเพศตรงข้าม	11
การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม	16
การปฏิบัติตนที่เหมาะสม	20
ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง	24
ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย	28
แบบทดสอบหลังเรียน	32
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	34
บรรณานุกรม	35

คำแนะนำสำหรับครู

1. ใช้แบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพศชาย และเพศหญิง ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ใช้แบบฝึกทักษะ นี้ในการส่งเสริมพัฒนาทักษะของนักเรียนที่เรียนดี และสอนซ่อมเสริมนักเรียนที่เรียนช้าให้เรียนทันเพื่อน
3. ศึกษาการใช้แบบฝึกทักษะ ตั้งแต่เนื้อหาแรกจนถึงเนื้อหาสุดท้าย
4. ศึกษาเนื้อหาใดที่ครูต้องให้คำแนะนำช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษา สอดแทรกบ้าง
5. ชี้แจงให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้แบบฝึกทักษะ และปฏิบัติตามทุกขั้นตอน

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

แบบฝึกทักษะเล่มนี้เป็นความรู้เกี่ยวกับ คุณค่า
ของความเป็นเพศชายและเพศหญิง นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง
โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. แบบฝึกทักษะนี้สำหรับให้นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง
2. แบบฝึกทักษะเสนอเนื้อเรื่องเป็นส่วนย่อย ๆ ต่อเนื่องกันไป
3. ให้นักเรียนอ่านและตอบคำถามที่เนื้อหา แล้วตรวจคำตอบ
4. ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ห้าม เปิดดูคำตอบล่วงหน้าก่อนตอบ
คำถาม
5. เมื่อศึกษาเสร็จแต่ละกรอบ ให้ตรวจคำตอบที่ถูกหรือผิดในหน้าถัดไป
6. ถ้าคำตอบของผู้เรียนตรงกับคำตอบที่เฉลยไว้ ให้ผู้เรียนศึกษาและตอบ
คำถามของเนื้อหาถัดไป
7. ถ้าคำตอบของผู้เรียนไม่ตรงกับคำตอบที่เฉลยไว้ ให้ผู้เรียนย้อนกลับ
ไปศึกษาเนื้อหาเดิมอีกครั้ง เพื่อทำความเข้าใจจนได้คำตอบที่ถูกต้อง
8. นักเรียนจะผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้เมื่อนักเรียนสามารถตอบ
แบบทดสอบหลังเรียนได้ร้อยละ 80 ขึ้นไป

สาระสำคัญ

วัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงควรเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของตนเองและความภาคภูมิใจในความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงของตน นักเรียนจำเป็นต้องรู้จักการวาง และการปรับตัว ในความเป็นเพศชายหรือเพศหญิง เพื่อให้สอดคล้องกับวัยที่กำลังเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจพัฒนาการทางเพศของวัยเด็กตอนปลายได้ดี
2. รู้จักการวางตัวที่ถูกต้อง ให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง
3. ปรับตัวเองและจิตใจให้เหมาะสมกับความเป็นเพศชายหรือเพศหญิง
4. สามารถปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง
5. บอกลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงได้
6. รู้จักค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย



แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

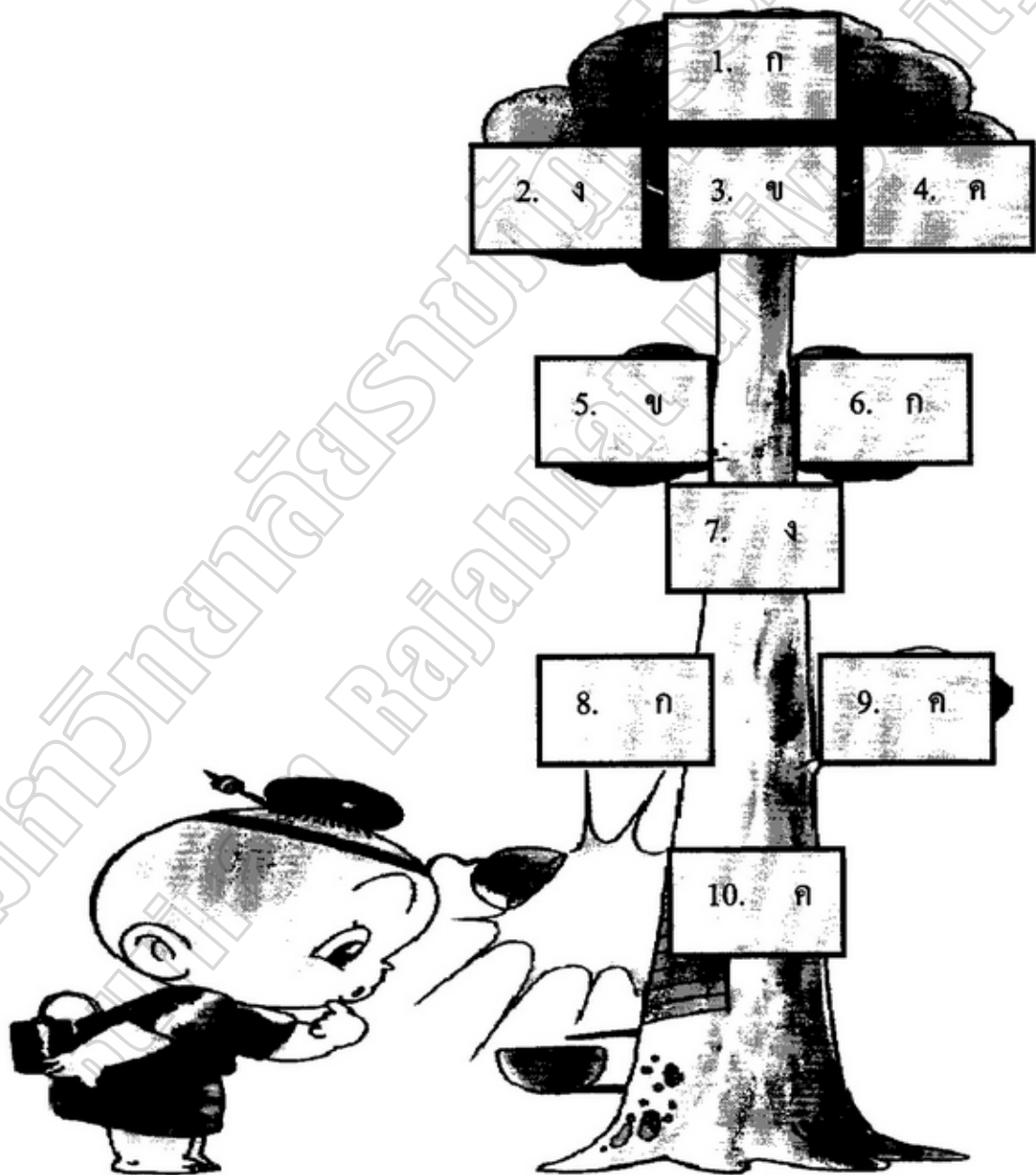
คำชี้แจง

- แบบทดสอบ เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ
 - ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับข้อคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
- ข้อใดคือสิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นเพศหญิงได้ชัดเจนที่สุด
 - การมีประจำเดือน
 - ชอบความนุ่มนวล
 - ไม่เที่ยวเตร่ยามราตรี
 - ชอบแต่งกายเรียบร้อย
 - วัฒนธรรมสังคมไทยยึดแนวปฏิบัติตนของหญิงอย่างไร
 - หญิงต้องทำงานบ้าน
 - การรักนวลสงวนตัว
 - ต้องเชื่อฟังฝ่ายชายเสมอ
 - อยู่แต่เหย้าเฝ้าแต่เรือน
 - ข้อใดคือสิ่งที่ควรปฏิบัติในการสร้างค่านิยมในเรื่องเพศที่ถูกต้อง
 - เที่ยวสถานเรีงรมย์
 - ไม่สำส่อนทางเพศ
 - คบเพื่อนต่างเพศได้มากคน
 - ทดลองเที่ยวสถานบริการทางเพศในบางครั้ง
 - ข้อใดเป็นองค์ประกอบของลักษณะความเป็นชาย
 - มีความผูกพันกับครอบครัว
 - มีความนุ่มนวล เมตตากรุณา
 - มีความเป็นนักกีฬา ชอบแข่งขัน
 - อ่อนไหวต่อความต้องการต่างๆ

5. การปฏิบัติตัวของหญิงที่เหมาะสมควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. แต่งกายนุ่งน้อยห่มน้อย ข. แต่งกายให้สุภาพ รัศกุ่ม
- ค. พุดจาเสียงคังซัดถ้อยซัดคำ ง. เก็บตัวแต่อยู่ในห้องของตนเอง
6. หญิงควรแต่งกายอย่างไร ไม่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศขณะอยู่ด้วยกัน
- ก. แต่งกายเรียบร้อยและมีคิติก ข. ใส่กางเกงขาสั้นสวยงาม
- ค. แต่งกายตามแฟชั่นที่ทันสมัย ง. ใส่กางเกงบางรัดรูปเห็นสัดส่วน
7. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของลักษณะความเป็นหญิง
- ก. จิตใจเด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง ข. พุดจาห้าวหาญ รุนแรง
- ค. พึ่งตนเอง มั่นใจในตนเอง ง. นุ่มนวล สุภาพอ่อนโยน
8. ใครคือวัยเด็กตอนปลาย
- ก. สมชายอายุ 12 ขวบ ข. มานีอายุ 14 ปี
- ค. สมปองอายุ 16 ปี ง. สมสวยอายุ 18 ปี
9. เราไม่ควรนัดพบเพื่อนต่างเพศในสถานที่แห่งใด
- ก. โรงเรียน ข. ห้องสมุดชุมชน
- ค. โรงภาพยนตร์ ง. ห้องสมุดโรงเรียน
10. เด็กหญิงไทยตอนปลายจะมีความสูงประมาณกี่เซนติเมตร
- ก. 125 – 133 เซนติเมตร ข. 135 – 143 เซนติเมตร
- ค. 145 – 153 เซนติเมตร ง. 155 – 163 เซนติเมตร

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพศชายและเพศหญิง



พัฒนาการทางเพศของวัยเด็กตอนปลาย

ด้านร่างกาย วัยเด็กตอนปลาย หรือเด็กที่มีอายุ 12 ปี ทั้งในเพศชายและหญิงจะต้องมีพัฒนาการทางร่างกายที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน ในประเทศไทยเด็กชายจะสูงประมาณ 140-143 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 32-42 กิโลกรัม องคชาติและอวัยวะจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะมีความสูงประมาณ 145-153 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 35-45 กิโลกรัม มีหน้าอกที่ชัดขึ้น



ด้านเพศ เด็กหญิงจะมีความเป็นเพศหญิงมากขึ้น เช่น รูปร่างกลมกลิ้ง มีหน้าอก มีประจำเดือน เริ่มสนใจเพื่อนชาย ส่วนเพศชาย มีการแข็งตัวขององคชาตเป็นบางครั้ง ลักษณะอารมณ์ เริ่มเปลี่ยนแปลงไป เริ่มมองหญิงสาว พูดคุยเรื่องเพศกับกลุ่มเพื่อน ให้ความสนใจเพื่อนหญิงในลักษณะของการเป็นคู่รัก ดังนั้นเด็กชาย และเด็กหญิงควรเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และภาคภูมิใจ ในความเป็นเพศชายและเพศหญิงของตน

ด้านสังคม เนื่องจากในสังคมจำเป็นต้องมีบุคคลทั้งสองเพศ เพื่อให้การดำรงเผ่าพันธุ์ คุณค่าของความเป็นชายคือการทำหน้าที่พ่อ ขณะที่คุณค่าของความเป็นหญิงที่สำคัญคือคือการทำหน้าที่แม่ พ่อแม่จะร่วมกันสร้างครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยแรกที่สำคัญที่สุดของสังคม ถ้าครอบครัวอบอุ่นมั่นคงก็จะทำให้คนในครอบครัว เป็นคนที่มีศักยภาพ สามารถพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไปได้



กิจกรรมที่ 1

เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยเด็กตอนปลาย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือลักษณะด้านร่างกายของของหญิงในวัยเด็กตอนปลาย

ก. องคชาติโตขึ้น	ข. มีหน้าอกที่ชัดขึ้น
ค. น้ำหนักประมาณ 32 – 42 กก.	ง. สูง 150 เซนติเมตร
2. วัยเด็กตอนปลายมีอายุประมาณกี่ปี

ก. 8 ปี	ข. 10 ปี
ค. 12 ปี	ง. 14 ปี
3. ข้อใดที่บอกความถึงความป็นวัยเด็กตอนปลายของเพศหญิงที่ชัดเจน

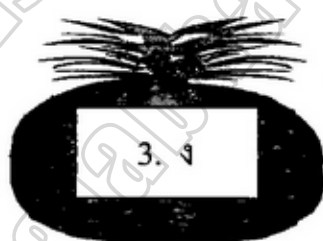
ก. เริ่มมองเพื่อนชาย	ข. มีรูปร่างกลมดิ่ง
ค. มีส่วนสูง 145-153 ซม.	ง. เริ่มการมีประจำเดือน
4. ข้อใดที่บอกความถึงความป็นวัยเด็กตอนปลายของเพศชายที่ชัดเจน

ก. องคชาติโตขึ้น	ข. เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
ค. มีส่วนสูง 140-143 ซม.	ง. รู้เรื่องการทำหน้าที่ครอบครัว
5. คุณค่าที่สำคัญของความป็นเพศชายหรือเพศหญิงคืออะไร

ก. รักนวลสงวนตัว	ข. สนใจเพศตรงกันข้าม
ค. การทำหน้าที่พ่อหรือแม่	ง. การเพิ่มของจำนวนประชากร

เฉลยกิจกรรมที่ 1

เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยเด็กตอนปลาย



เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

การที่คนเราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขจำเป็นต้องรู้จักปรับปรุงตนเองจำเป็นต้องรู้จักปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับและรักใคร่ของผู้อื่น การปรับปรุงตนเองให้เข้ากับผู้อื่นนั้น มีหลักการ ดังนี้

1. มีความรับผิดชอบ เพราะความรับผิดชอบต่อหน้าที่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราคำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข
2. รู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพ เพราะผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีย่อมเป็นที่นิยมชมชอบของผู้อื่น และบุคลิกภาพที่ไม่ดีสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะจะทำให้เราเข้าใจยอมรับและเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่น
4. รู้จักสร้างมนุษยสัมพันธ์ เพราะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้เราได้รับการยอมรับนับถือ และได้รับความร่วมมืออย่างดีจากผู้อื่น

การวางตัวต่อเพศตรงข้าม คือการที่ชายและหญิงปฏิบัติตนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในสถานภาพต่าง ๆ ภายใต้สภาพแวดล้อม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมนั้น ๆ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม การวางตัวต่อเพศตรงข้ามมีความสำคัญมากในช่วงวัยรุ่นเนื่องจากจะเป็นพื้นฐานของการเลือกคู่ครองต่อไปในอนาคต

การปฏิบัติตนของฝ่ายชาย

1. ควรแต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่นำสมัยจนเกินไป ไม่ควรแต่งกายตามสบายมากนัก
2. ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว เสียดสีด้วยวาจา ใช้คำพูดตามมารยาทในการพูดในสังคม
3. การแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ต้องสุภาพเรียบร้อย ทั้งการนั่งยืน เดิน และต้องมีความองอาจสมความเป็นชาย แสดงถึงบุคลิกภาพที่ดี ควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือผู้หญิงตามสมควร
4. แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่าง ๆ
5. การให้ความสนิทสนม ควรอยู่ในขอบเขตไม่คลุกคลีมากเกินไป ควรระลึกเสมอว่าต้องให้เกียรติฝ่ายหญิงทุกโอกาสแม้ว่าจะสนิทสนมกันมากเพียงใด



การปฏิบัติตนของฝ่ายหญิง

1. แต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย รัดกุม ไม่ควรแต่งตัวล่อแหลม นุ่งห่มน้อยชิ้น
2. ใช้วาจาที่สุภาพเหมาะสมให้สมกับเป็นกุลสตรี ไม่พูดหยาบคาย ส่อเสียดถึง แม้จะมีความสนิทสนมกับฝ่ายชายมากก็ตาม
3. ควรแสดงกิริยาที่เหมาะสม สุภาพ ไม่สูบบุหรี่ คืมสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด ต้องสำรวมตนให้ดูเรียบร้อยเป็นกุลสตรีรู้จักมารยาทสังคม
4. ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจ เมื่อได้รับการช่วยเหลือจากฝ่ายชาย
5. ไม่ควรอยู่ลำพังกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน ไม่แสดงกิริยาสนิทสนมเกินขอบเขต



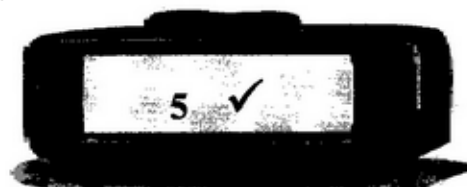
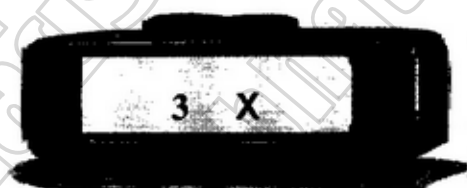
กิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง
และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

- 1. การแต่งกายของหญิงต้องแต่งกายแบบนุ่งน้อยห่มน้อยจึงจะเหมาะสมกับความทันสมัย
- 2. การปฏิบัติตนของหญิงไม่ควรอยู่ลำพังกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน
- 3. ผู้ชายควรใช้พู่जाเสียงดัง และแสดงอาการก้าวร้าวเสมอ เพื่อให้คนเกรงขาม
- 4. เราควรยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะจะทำให้เราเข้าใจยอมรับและเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่น
- 5. เป็นชายต้องแสดงถึงบุคลิกภาพที่ดี ควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือผู้หญิงตามสมควร



ผลยกกิจกรรมที่ 2



การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม

การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม หมายถึง การรู้จักวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตนซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกมั่นคงในความเป็นหญิง หรือความเป็นชายของตัวเอง ไม่ประหม่า อึดอัด วัชรุ่นมีความรู้สึกรวดเร็วต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว มีอารมณ์รุนแรง เนื่องจากร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนทางเพศ วัชรุ่นจึงเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และเริ่มมีความวิตกกังวลในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ทั้งสัดส่วนและรูปร่าง การใกล้ชิดกันทำงานร่วมกันทำให้เกิดความกังวลเรื่องการปรับตัวและการวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตรงข้าม



การคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม การคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางเพศและทางสังคมได้เหมาะสม โดยอยู่บนพื้นฐานของการเท่าเทียมกัน การนับถือและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ดังนั้น การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นจะต้องระลึกถึงสิ่งต่อไปนี้คือ

1. วัยรุ่นชายจะต้องคิดเสมอว่าวัยรุ่นหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ พี่สาวหรือน้องสาวจึงควรให้ความช่วยเหลือและให้เกียรติ
2. ควรหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัว เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้
3. ควรหลีกเลี่ยงการไปพักค้างร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพัง
4. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กันตามลำพังในที่ลับตาคน
5. ควรหลีกเลี่ยงการไปในที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานเริงรมย์
6. ควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล
7. วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อยและมิดชิด
8. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนหรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จักดีพอ
9. วางตัวเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีให้เกียรติซึ่งกันและกัน
10. มีกิริยามารยาทดี มีความอดทน อดกลั้น



รองชนะเลิศประกวดงานนิทรรศการ ส.พ.ท.1 ปี 2547



กิจกรรมที่ 3

การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด



1. ถ้านักเรียนสามารถปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม ทำให้เกิดผลในข้อใด

ก. เกิดอารมณ์ทางเพศที่ดี	ข. ผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ
ค. ช่วยสร้างฮอร์โมนทางเพศ	ง. มั่นใจในความเป็นหญิงหรือชาย
2. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศควรปรึกษาใคร

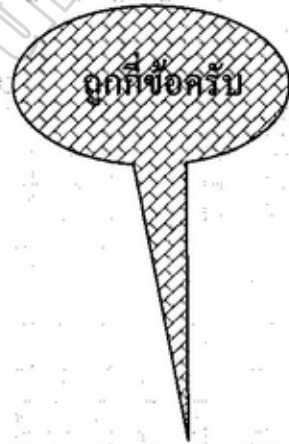
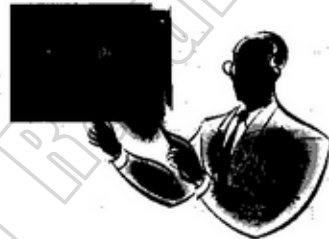
ก. เพื่อนเพศเดียวกัน	ข. เพื่อนเพศตรงข้าม
ค. ปรึกษาผู้รู้เรื่องเพศ	ง. ปรึกษาเจ้าอาวาสที่วัด
3. หญิงเมื่ออยู่กับชายควรแต่งกายอย่างไรที่ไม่ช่วยทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ก. แต่งกายเรียบร้อยและมิดชิด	ข. ใส่กางเกงขาสั้นเพื่อความสะดวก
ค. แต่งกายตามแฟชั่นที่ทันสมัย	ง. ใส่กางเกงบางรัดรูปให้เห็นสัดส่วน
4. สถานที่แห่งใดที่ควรหลีกเลี่ยง

ก. วัด	ข. โรงเรียน
ค. โรงแรม	ง. ห้องสมุดชุมชน
5. เราควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในเวลาใด

ก. เวลาเช้า	ข. ยามวิกาล
ค. เวลาเที่ยง	ง. เวลาบ่าย

เฉลยกิจกรรมที่ 3



การปฏิบัติตนที่เหมาะสม

ฝ่ายหญิง ควรปฏิบัติดังนี้

1. เป็นเพื่อนและคู่สนทนาที่ดี
2. มีกริยาวาจาเรียบร้อยดีงาม
3. ควบคุมอารมณ์ตนเอง อุดหนุน ออกถ้อยคำต่อสิ่งที่ไม่พอใจ
ใช้เหตุผล
4. รู้จักให้เกียรติ ยกย่อง ขอโทษเมื่อทำผิดพลาด
5. ควรเป็นคนตรงต่อเวลาอยู่เสมอ
6. ไม่ควรไปเที่ยวในสถานที่เร่รุ่ม
7. แต่งกายสุภาพ ส้ำรวมตน



ฝ่ายชาย ควรปฏิบัติดังนี้

1. วางตัวเป็นเพื่อนและคู่สนทนาที่ดี
2. สนทนาด้วยถ้อยคำไพเราะสุภาพ
3. มีกิริยา วาจาเรียบร้อย สง่างาม
4. รู้จักสังเกตอารมณ์ เอาใจใส่ในสิ่งที่สุภาพบุรุษพึงกระทำ
5. ให้เกียรติยกย่องสตรี ช่วยเหลือปกป้องเมื่อโอกาสอำนวย
6. เป็นคนตรงต่อเวลา
7. ไม่เที่ยวตามสถานที่เร่รุ่ม
8. ไม่ควรพาสตรีไปสถานที่ไม่เหมาะสม อันอาจเกิดความเสียหาย



วางตัวเป็นเพื่อน
และคู่สนทนาที่ดี

มีกิริยา วาจาเรียบร้อย
สง่างาม



กิจกรรมที่ 4

การปฏิบัติตนที่เหมาะสม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง
และเขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

- 1. เป็นหญิงควรตรงต่อเวลา แต่เป็นชายไม่ต้องตรงต่อเวลา
ทุกครั้งไป
- 2. เด็กชายที่แสดงกิริยาวาจที่เรียบร้อยสง่างาม ถือว่าเป็นการ
ปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง เพราะทำให้เพื่อนมองว่าไม่ใช่ผู้ชายจริง
- 3. การรู้จักให้เกียรติ ยกย่อง ขอโทษเมื่อทำผิดพลาด เป็นการ
ปฏิบัติตนที่ถูกต้องของหญิง
- 4. เป็นฝ่ายชายต้องให้เกียรติยกย่องฝ่ายหญิง และให้ความ
ช่วยเหลือปกป้องเมื่อโอกาสอำนวย
- 5. เป็นหญิงไม่ควรไปเที่ยวตามสถานที่เร่รุ่ม แต่เป็นชาย
สามารถไปเที่ยวได้เป็นครั้งคราว

ง่ายมากเลย



เฉลยกิจกรรมที่ 4

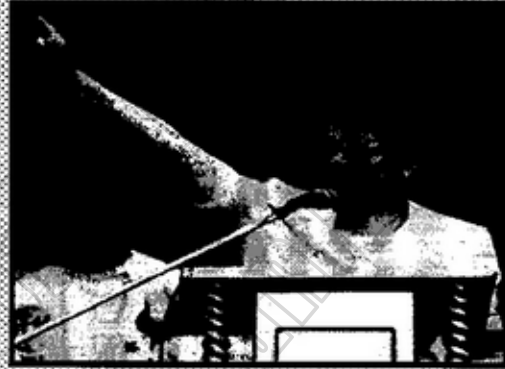
การปฏิบัติตนที่เหมาะสม



ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง

องค์ประกอบของลักษณะความเป็นชาย มี 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความมีอำนาจในสังคม ประกอบด้วยความเป็นผู้นำ มีลักษณะเป็นหัวหน้า และมีบุคลิกภาพเข้มแข็ง



2. ความเป็นอิสระ ประกอบด้วย การพึ่งตนเอง ความพึ่งพอใจในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และมีแบบอย่างเฉพาะตัว
3. มีอำนาจในการตัดสินใจ ประกอบด้วย การปกป้องความเชื่อของตนเอง การยืนยันความตั้งใจ
4. มีเลือนักสู้ ประกอบด้วย ความเป็นนักกีฬา และชอบการแข่งขัน



องค์ประกอบของลักษณะความเป็นหญิง มี 3 องค์ประกอบคือ

1. มีความผูกพันกับครอบครัว
มีความนุ่มนวล เมตตากรุณา
สุภาพอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจ
มีความเข้าใจเพื่อนมนุษย์ และ
อ่อนไหวต่อความต้องการต่าง ๆ



2. ตามใจตนเอง มีความ
รักเด็ก เชื่อคนง่าย
และชอบการประจบ
ประแจง

3. ความสนใจตนเอง
การพูดจานุ่มนวล
และขี้อาย

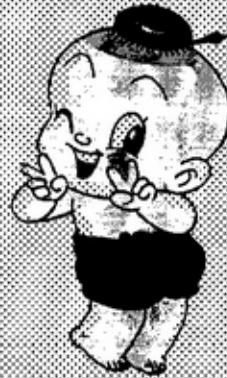
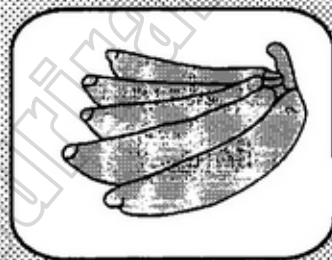


กิจกรรมที่ 5

ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง

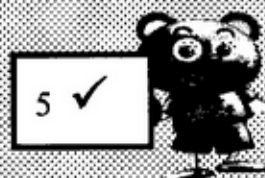
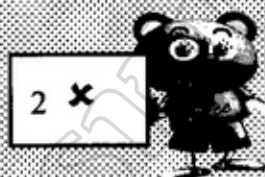
คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

1. เพศหญิงจะมีลักษณะที่ มีความผูกพันกับครอบครัว มีความนุ่มนวล เมตตากรุณา สุภาพอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจ มีความเข้าใจเพื่อนมนุษย์
2. ลักษณะของเพศชาย คือเป็นผู้ที่ความสนใจตนเอง การพูดจา นุ่มนวล และขี้อาย
3. การแสดงออกถึงการมีเลือดนักสู้ มีความเป็นนักกีฬา และชอบการแข่งขัน คือลักษณะของเพศชาย
4. เป็นบุคคลที่แสดงออกถึงความมีอำนาจในสังคม มีลักษณะเป็น หัวหนา และมีบุคลิกภาพเข้มแข็ง คือลักษณะของเพศหญิง
5. แสดงออกถึงการความใจตนเอง มีความรักเด็ก เชื้อคนง่าย และชอบการประจบประแจง



เฉลยกิจกรรมที่ 5

ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง



ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

สังคมไทยปัจจุบัน ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมยังคงเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย และยังคงมีบทบาท ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะค่านิยมในเรื่อง “การรักษาวลสงวนตัว” ซึ่งเป็นค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคมไทยในปัจจุบัน การรักษาวลสงวนตัว คือ การไม่ปล่อยให้กายปล่อยใจไปตามแรงปรารถนาของอารมณ์ รู้จักป้องกันตนเอง มิให้ตกเป็นเหยื่อของผู้อื่น และสามารถแก้ไขปัญหาในยามคับขันได้

ค่านิยมสำหรับสังคมไทยนั้นยังถือว่าความบริสุทธิ์และการไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับสังคมไทย จะต้องรู้จักหรือพยายามเบี่ยงเบนความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ให้ออกมาในรูปแบบของกิจกรรมทางกาย ด้วยการเล่นกีฬา หรือประกอบกิจกรรมสันตนาการต่างๆ ที่สังคมยอมรับ และตรงกับขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของบ้านเมือง



ปัจจุบันอิทธิพลและวัฒนธรรมตะวันตกได้เข้ามามีบทบาทต่อวัฒนธรรมสังคมไทยมากขึ้น การติดต่อสื่อสารอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตเป็นไปตามตะวันตก โดยเฉพาะเข้ามามีบทบาทในชีวิตของเด็กๆ มากขึ้น รวมทั้งชุมชน ทำให้ค่านิยมในเรื่องเพศเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการสร้างค่านิยมในเรื่องเพศที่ถูกต้องควรปฏิบัติดังนี้

1. ไม่ค้าสอนทางเพศ
2. ไม่เที่ยวในแหล่งสถานเริงรมย์ หรือแหล่งที่มีกรรมวิสัยทางเพศสถานบริการทางเพศ
3. ภูมิใจในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นหญิงและเป็นชาย เช่น การรักษาวลสงวนตัว, อย่างจริงสุกก่อนห่าม
4. ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม จริยธรรม และรักษาวัฒนธรรมที่ดีงาม
5. อย่าคบเพื่อนต่างเพศไม่เลือกหน้า



ไม่เที่ยวตามสถานเริงรมย์

กิจกรรมที่ 6

ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

-
1. ค่านิยมทางเพศสำหรับสังคมไทยคือข้อใด

ก. ไม่คบเพื่อต่างเพศ	ข. ไม่เที่ยวสถานเริงรมย์
ค. ภูมิใจในความเป็นหญิง	ง. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน
 2. การปฏิบัติคนของหญิงตามวัฒนธรรมสังคมไทยคือสิ่งใด

ก. การรักนวลสงวนตัว	ข. การเป็นแม่บ้าน
ค. ต้องเชื่อฟังฝ่ายชายเสมอ	ง. อยู่แต่เหย้าเฝ้าแต่เรือน
 3. วัฒนธรรมชาติใดที่เข้ามามีบทบาททำให้วัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลง

ก. ตะวันออก	ข. ตะวันตก
ค. ตะวันออกกลาง	ง. จีนและญี่ปุ่น
 4. ถ้าต้องการเบี่ยงเบนความสัมพันธ์ระหว่างเพศควรทำกิจกรรมในข้อใด

ก. ชวนดูหนัง	ข. ชวนไปนั่งฟังเพลง
ค. ชวนเล่นกีฬา	ง. ชวนไปพักผ่อนตามรีสอร์ท
 5. เราควรสร้างค่านิยมอย่างไรเพื่อให้ถูกต้องตามวัฒนธรรมสังคมไทย

ก. อย่างชิงสุกก่อนห่าม	ข. คบเพื่อนให้มาก
ค. เที่ยวในแหล่งสถานเริงรมย์	ง. ทดลองใช้สถานบริการทางเพศ

เคล็ดลับกรรมที่ 6

ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

