

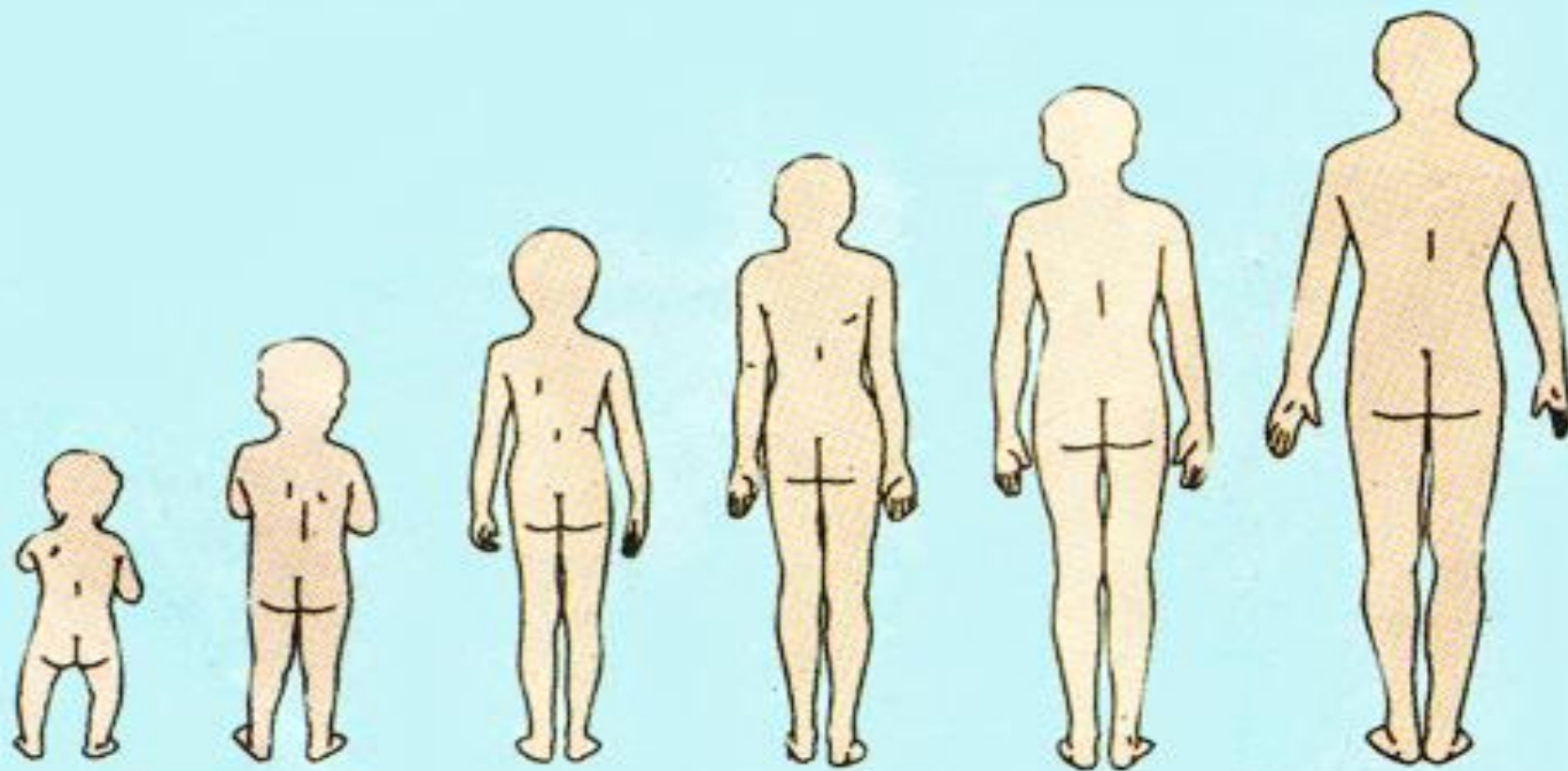


# รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาฯ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่อเกิดการ  
เปลี่ยนแปลงทางเพศ







# แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนวาดภาพตนเองพร้อมระบายสีให้สวยงาม แล้ว  
สำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแตกต่างกัน  
จากปีที่แล้วอย่างไรบ้างและนักเรียนมีวิธีการปรับตัว  
อย่างไร

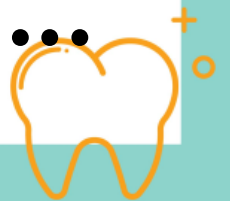




# แบบฝึกหัด

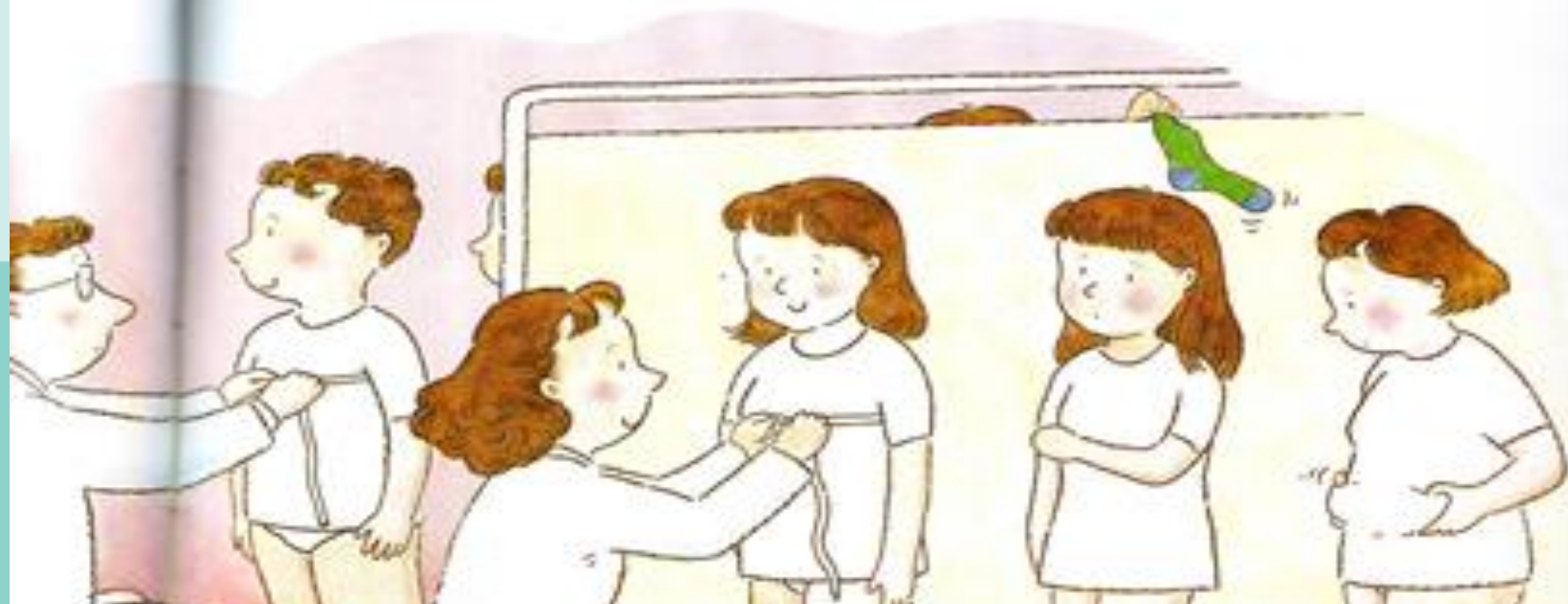
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากปีที่แล้ว  
ได้แก่.....

วิธีการปรับตัว.....













# การเปลี่ยนแปลงทางเพศ



1. การเปลี่ยนแปลง  
ทางด้านร่างกาย

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ







3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์
4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม





# การดูแลตัวเอง

## 1. ด้านร่างกาย

- อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

เช้าและเย็น





- หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว ควรใช้ผ้าขนหนูเช็ดตัวและอวัยวะเพศให้แห้ง
- สวมกางเกงในที่<sup>ที่</sup>ไม่เปียกชื้น ไม่คับหรือรัดจนเกินไป





- ไม่ใช้กางเกงใน ชุดชั้นใน เสื้อผ้า หรือ  
ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น
- หลังถ่ายภาพปัสสาวะหรืออุจจาระควรทำความสะอาด  
อวัยวะเพศทุกครั้ง และซับให้แห้ง







- ระมัดระวัง**ไม่**ให้อวัยวะเพศได้รับการ

กระทบกระเทือนแรงๆ

- ระหว่างมีประจำเดือน ควรรักษาความสะอาด

ของอวัยวะเพศให้สะอาด ใช้ผ้าอนามัยอย่างถูกวิธี

และเปลี่ยนบ่อยๆ





-หากมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ  
เช่น คัน มีตกขาวมาก และมีกลิ่นเหม็น  
รู้สึกรำคาญ บวม มีหนองไหลออกมา ควร  
รีบไปปรึกษาแพทย์





## 2. ด้านจิตใจและอารมณ์

- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี  
มีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้มอยู่เสมอ





- ยอมรับสภาพความเป็น  
จริงของตนเองในเรื่องต่างๆ

- ต้องสร้างความจริงใจให้กับผู้อื่น







- ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเมตตาสงสารผู้อื่น



- พยายามอดกลั้น  
อารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ





### 3. ด้านสังคม

- ฝึกปฏิบัติตนในการแสดง  
กิจกรรมารยาทและการ  
แสดงออกต่างๆของตนให้  
เหมาะสมกับวัย





- ปรับปรุงตนเองเพื่อเสริมสร้าง

บุคลิกภาพที่ดี

- แสดงความเคารพต่อสิทธิของ

ตัวเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น





## แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนเขียน  $\surd$  หน้าคำตอบที่ถูกต้อง  
และเขียน  $\times$  หน้าคำตอบที่ผิด







## แบบฝึกหัด

.....1. วัสดุที่ตอบสนองปลายจะมีส่วนสูง  
และน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

.....2. เพศหญิงจะชอบเข้ากลุ่มกับ  
เพศชายมากกว่าเพศหญิงด้วยกัน





## แบบฝึกหัด



.....3. วัยเด็กตอนปลายจะให้ความสำคัญ  
กับครอบครัวมากกว่ากลุ่มเพื่อน

.....4. วัยเด็กตอนปลายมักแต่งกาย  
หรือใช้ของใช้ตามแบบเพื่อน





## แบบฝึกหัด



.....5.การรู้จักควบคุมอารมณ์จะ  
ทำให้ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี  
ความสุข





# แบบฝึกหัด



ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้ว  
ตอบคำถาม





# แบบฝึกหัด



สถานการณ์ที่1 แมวไม่กล้าพูดกับเพื่อน  
ผู้หญิง เมื่อตนเองมีเสียงแตกห้าวเพราะ  
รู้สึกอาย ทำให้เกิดความเครียด





# แบบฝึกหัด



สถานการณ์ที่2      โต้งพูดคุยกับเพื่อน  
ตามปกติ เมื่อมีเสียงแตกห้าว เพราะคิด  
ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชายทุกคน





# แบบฝึกหัด

การปฏิบัติตนในสถานการณ์ที่1 ทำให้เกิดผลเสียอย่างไร

การปฏิบัติตนในสถานการณ์ที่2 ทำให้เกิดผลเสียอย่างไร

นักเรียนควรปฏิบัติตนตามสถานการณ์ใด.....

เพราะอะไร.....

