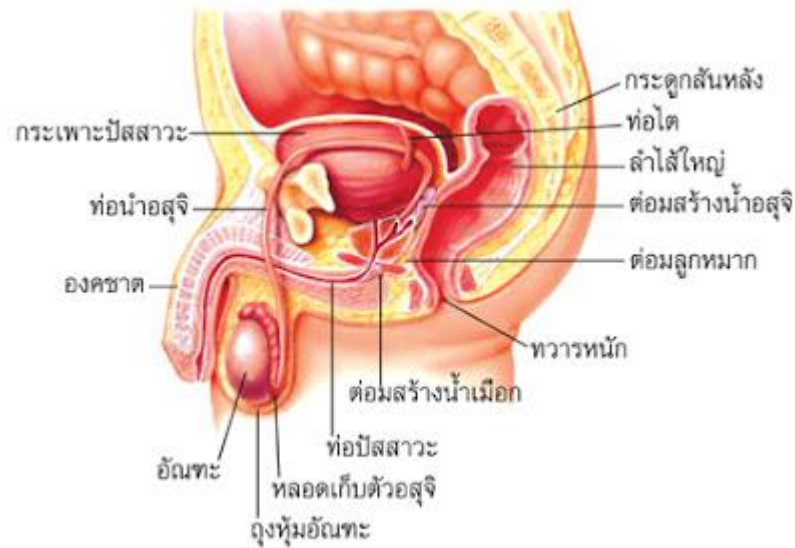


ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
 ทางเพศของวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ

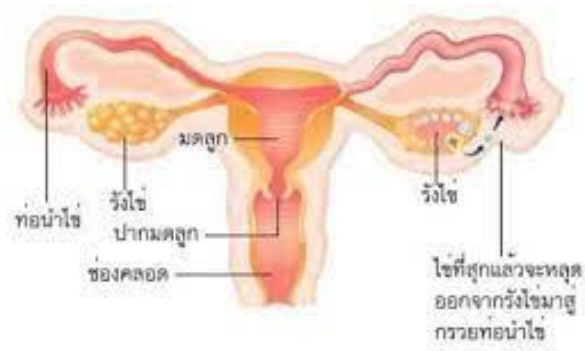
อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง



รูปแสดงอวัยวะในระบบสืบพันธุ์เพศชาย

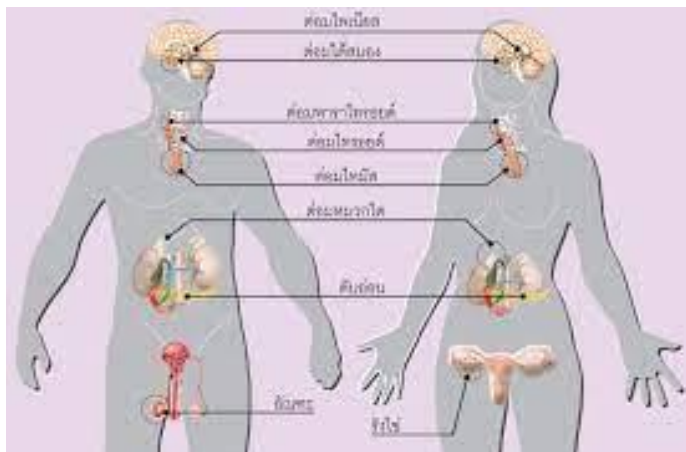
๑. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

- ต่อมสร้างน้ำสุจิ ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสงตัวเล็ก หลังสารเมือกสำหรับหล่อลื่น และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาติ
- ท่อนำสุจิ ทางเดินสุจิจากลูกอัณฑะสู่ทางเดินปัสสาวะ
- ต่อมลูกหมาก สร้างเมือกหล่อเลี้ยงสุจิ
- องคชาติ มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ
- ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจำนวน ๒ ลูกบรรจุอยู่อย่างหลวม ๆ ในถุงอัณฑะเป็นแหล่งผลิตตัวสุจิออกมา



๒. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

- มดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงตั้งอยู่ตรงฐานของช่องท้อง มีรูปร่างคล้ายลูกแพร์ หรือลูกชมพู่มีขนาดใหญ่เท่ากำปั้น ภายในกลวงเป็นโพรง ตอนปลายแคบและซีกข้างเป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนใช้เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก
- ท่อรังไข่ เป็นทางขนส่งไข่จากรังไข่ไปยังมดลูก
- รังไข่ ตั้งอยู่บริเวณช่องท้องส่วนล่าง โดยทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบ
- ปากมดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวเป็นจังหวะแต่จะเปิดอ้าเล็กน้อย เพื่อให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปได้ และจะยึดตัวอย่างเต็มที่ เพื่อให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปได้ในระหว่างการคลอด
- ช่องคลอด ปกติช่องคลอดจะแบนเรียบอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับลำไส้ตรง แต่สามารถขยายตัวกว้างออกเพื่อรับองคชาติในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์หรือเปิดทางให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปเวลาคลอด



ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

๑. ต่อมใต้สมอง เป็นต่อมที่มีความสำคัญมากกว่าต่อมไร้ท่ออื่น ๆ เพราะต่อมนี้จะเป็นตัวควบคุมฮอร์โมน ซึ่งถ้าต่อมนี้มีการทำงานน้อยเกินไป ก็จะทำให้รูปร่างเตี้ยแคระ แต่ถ้าทำงานมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกายโตมากกว่าปกติ
๒. ต่อมไพเนียล สร้างฮอร์โมนเมลาโทนินเพื่อไปยับยั้งการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ให้เติบโตเร็วเกินไป แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีผลต่อการเป็นประจำเดือน

๓. ต่อมไทรอยด์ ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหารในร่างกาย
๔. ต่อมไทมัส ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้มีความรู้สึทางเพศที่เร็วกว่าปกติ
๕. ต่อมเพศ
 - เพศชายคือ อัณฑะ ผลิตตัวอสุจิและฮอร์โมน ๒ ชนิดคือ ฮอร์โมนแอนโดรเจนและฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ทำหน้าที่เฉพาะของเพศชาย เช่น การมีหนวด ขนขึ้นที่หน้าอก ขนรักแร้ ขนหน้าแข้ง ลักษณะของเสียงแตกห้าว มีกล้ามเนื้อ มีการหลั่งน้ำอสุจิ และมีความต้องการทางเพศ
 - เพศหญิง คือ รังไข่ ผลิตไข่และผลิตฮอร์โมน ๒ ชนิด คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโพรเจสเทอโรน ทำหน้าที่ให้เกิดลักษณะเฉพาะ มีเสียงแหลม ใบหน้าเปล่งปลั่ง เอวคอด มีหน้าอก กระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้นเพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และกระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก
๖. ต่อมหมวกไต ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิง คือ เอสโตรเจน โพรเจสเทอโรน เทสโทสเตอโรน และแอลโดสเตอโรน โดยจะช่วยความรู้สึทางเพศ ถ้าต่อมนี้มีความผิดปกติจะทำให้เด็กชายมีพัฒนาการทางเพศเร็วขึ้น และเด็กหญิงก็จะมีพัฒนาการทางเพศค่อนข้างไปทางเพศชาย

การยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศ

๑. ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศ เพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ให้ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม
๒. ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง และควรภูมิใจ เห็นคุณค่าของเพศตนเอง
๓. รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่น
๔. รู้จักทักษะในการแก้ไขปัญหาทางเพศ
๕. หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจและอารมณ์ทางเพศ
๖. ดูแลสุขอนามัยของตนเองให้ถูกต้อง
๗. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจได้
๘. การปกป้องสิทธิทางเพศของตนเอง และเคารพสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของผู้อื่น
๙. การปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม
๑๐. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ
๑๑. การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ โดยการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง มีความเป็นสุภาพชน และเหมาะกับกาลเทศะ ไม่ว่าจะตนเองเป็นเพศชาย เพศหญิง หรือเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ

ที่มา : ที่มา : พรสุข หุ่นรัตนันตร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์,หนังสือ
เรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์
อจท.จำกัด,หน้า๕๒-๕๖