

**ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เพศกับวัยรุ่น (รู้จักรัก รู้จักป้องกัน)**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ดังต่อไปนี้ และบอกเหตุผลประกอบ \*\*นักเรียนสามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดได้มากกว่า ๑ วิธี

๑. รักนะ แต่ยังไม่ถึงเวลา

ความสัมพันธ์แบบนี้ อาจอยู่ในช่วงศึกษาดูใจกัน รู้สึกรักชอบพอกันและกัน แต่ต่างมีภาระ หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ หรือยังเรียนไม่จบ ซึ่งยังไม่พร้อมมีบุตรหรือยังไม่สามารถรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรได้หากเกิดความผิดพลาด

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม เหตุผล

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม	เหตุผล
๑.	.....
๒.	.....

๒. พลาดท่าตอนเมา

เวลาเมา ก็มักทำอะไรขาดสติ แล้วก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้อย่างไม่คาดคิด นอกจากอุบัติเหตุทำให้เราเจ็บตัวแล้ว ยังทำให้เสียอนาคตได้เลย ไม่ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์เพราะไม่มีสติ ถูกขืนใจ หรือว่าไม่ทันระวังจนทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาด

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม เหตุผล

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม	เหตุผล
๑.	.....
๒.	.....

๓. ไปฮันนีมูน กับสุดที่รัก

คงไม่มีสามี ภรรยาคู่ไหน ที่ไปนั่งดูพระอาทิตย์ตกดินแบบโรแมนติก ด้วยการจับมือกันเฉยๆ เป็นแน่ ถ้าคิดว่าคู่ของตนเอง ยังไม่พร้อมที่จะมีเจ้าตัวเล็กมาวิ่งเล่นรอบๆ ก็ควรจะไปปรึกษากับคุณหมอ เพื่อหาวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับคู่ของเรา ถ้ายังไม่มีเวลาไปพบคุณหมอ และควรใช้วิธีใดไปก่อน

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม เหตุผล

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม	เหตุผล
๑.	.....
๒.	.....

ตอนที่ ๒

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างข้อที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างข้อที่ผิด

- ๑ ..... ผู้ชายคุมกำเนิดโดยการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดได้
- ๒ ..... หลังจากการใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ผู้ใช้อาจจะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ
- ๔ ..... ผู้ที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอควรจะคุมกำเนิดแบบนั้บระยะปลอดภัย
- ๖ ..... การใช้แผ่นแปะคุมกำเนิดสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ๘ ..... ถูยงอนามัยที่ใช้แล้วควรนำกลับมาใช้อีกครั้งเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย
- ๙ ..... ควรใส่ถูยงอนามัย ๒ ชั้น เพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์
- ๑๐ ..... การใช้ห่วงอนามัย เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรระยะยาว และยังไม่ได้ผ่าตัดทำหมัน
- ๑๓ ..... ยาคุมกำเนิดแบบรับประทาน สามารถคุมกำเนิดได้ดีสำหรับผู้ที่ชอบลืมรับประทานยา
- ๑๔ ..... การทำหมันในผู้ชายหลังผ่าตัดแล้ว สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที
- ๑๕ ..... ผู้ชายที่ทำหมันแล้วจะไม่มีความรู้สึกทางเพศ
- ๑๖ ..... การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังข้างนอก เป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลแน่นอน
- ๑๗ ..... ถ้าลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นรับประทานยาแผงใหม่ทันที
- ๑๘ ..... หากใช้การนั้บระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑๑ และหมดวันที่ ๑๖ ถ้ามีเพศสัมพันธ์วันที่ ๒๓ จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่



๑๙ ..... ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้รับประทานทันทีหลังการมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง (หากเป็นแบบ ๒ เม็ด เม็ดแรกให้ทานทันทีหรือไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง เม็ดที่ ๒ ให้ทานต่อแรกเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง)

๒๐ ..... เราสามารถมีเพศสัมพันธ์ไปก่อนแล้วค่อยใส่ถุงยางอนามัยตอนใกล้จะหลั่งน้ำอสุจิ ก็สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้

### ตอนที่ ๓

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนจัดลำดับการใส่ถุงยางอนามัยให้ถูกต้อง

..... ดูวันผลิต หรือวันหมดอายุก่อนการใช้ ดูรอยฉีกขาด

..... บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัวให้สุด

โคนอวัยวะเพศ (ควรใช้เมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว)

..... บีบช่องให้ถุงยางอนามัยเลื่อนไปด้านที่จะไม่ฉีกโดน

..... หลังถอดห่อให้มิดชิด และนำไปทิ้งขยะ (ปนเปื้อน หรือขยะถึงสีแดง) ห้ามนำกลับมาใช้ซ้ำ

..... เมื่อเสร็จกิจให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ รูดออก (หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้ นอกจากนี้พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงขณะถอด)