

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การวางแผนครอบครัว

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



การวางแผนครอบครัว





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายความหมาย
ของการวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถเสนอแนวทาง
ในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับ
การวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีวินัย
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



คำถามชวนคิด



การวางแผนครอบครัว
สำคัญอย่างไร

การวางแผนครอบครัว



การตั้งเป้าหมายเพื่อให้ครอบครัวมีความพร้อม
ในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่การเลือกคู่ครอง ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย
และอาชีพ การแต่งงาน การวางแผนที่จะมีบุตร ฯลฯ

การวางแผนครอบครัวเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการนำพา
ครอบครัวให้มีความสุขและเป็นแหล่งสร้างคนที่มีคุณภาพ
ของสังคม และประเทศชาติ



แลกเปลี่ยนเรียนรู้



๑. ใ้บทความรู้

๒. ใ้งาน

๓. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การวางแผนครอบครัว

ความหมายของการวางแผนครอบครัว มีกล่าวไว้ต่างกักันดังนี้

การวางแผนครอบครัว (อังกฤษ: family planning) หมายถึง ปัจจัยที่คู่สมรสอาจพิจารณาในความสัมพันธ์แบบผูกมัดและแต่ละปัจเจกที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจว่าจะมีบุตรหรือไม่ และจะมีเมื่อใด การวางแผนครอบครัวอาจเกี่ยวข้องกับการพิจารณาจำนวนบุตรและอายุที่คู่สมรสปรารถนา ประเด็นเหล่านี้ชัดเจนว่าได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกอย่างสถานการณ์สมรส สถานะการเงิน ทุพพลภาพใด ๆ ที่อาจกระทบต่อความสามารถในการมีและเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น หากอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัวอาจเกี่ยวข้องกับการใช้การคุมกำเนิดและเทคนิคอื่นเพื่อควบคุมเวลาการเจริญพันธุ์ เทคนิคอื่นที่ใช้ทั่วไปมีเพศศึกษา การป้องกันและจัดการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาและการจัดการก่อนการเริ่มตั้งครรภ์ และการจัดการความเป็นหมัน (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี,๒๕๖๔)

การวางแผนครอบครัว (Family Planning) คือ การตัดสินใจของคู่รักหรือบุคคลที่จะมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลาและระยะห่างที่เหมาะสม เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม หรือจำกัดการมีบุตรโดยใช้วิธีคุมกำเนิดทางธรรมชาติหรือมีการใช้ยาหรืออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้การวางแผนนั้นมีประสิทธิภาพขึ้น (Natetida Bunnag, ๒๕๖๕)

การวางแผนครอบครัว คือ การตัดสินใจของคู่รักที่จะมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลาและระยะห่างที่เหมาะสม เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สภาพสังคม และสถานภาพการเงิน และเพื่อความสุขของชีวิตครอบครัว

การวางแผนครอบครัว ภาษาอังกฤษ เรียก Family Planning คือ การวางแผนสำหรับคู่ชีวิต เพื่อการมีครอบครัวที่สมบูรณ์ภายใต้ความพร้อมด้านสังคม เศรษฐกิจ ร่างกายและจิตใจ ของคนภายในครอบครัว รวมถึงการวางแผนการมีลูก ให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของคู่รักว่า จะมีบุตรกี่คน มีบุตรเมื่อไร การเลี้ยงลูกให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี (Kom Lifestyle,๒๕๖๔)

การวางแผนครอบครัว ภาษาอังกฤษ เรียก Family planning **การวางแผนครอบครัว** คือ การวางแผนสำหรับคู่ชีวิต เพื่อการมีครอบครัวที่สมบูรณ์ ภายใต้ความพร้อมด้านสังคม เศรษฐกิจ ของคนภายในครอบครัว ซึ่งรายละเอียดของการวางแผนครอบครัวนั้น จะกล่าวถึงว่า การวางแผนการเงินของครอบครัว การวางแผนการมีบุตร ซึ่งทั้งหมดต้องมีความสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของคู่ชีวิตนั้นๆ



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความหมายของ การวางแผนครอบครัว

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คำชี้แจง :

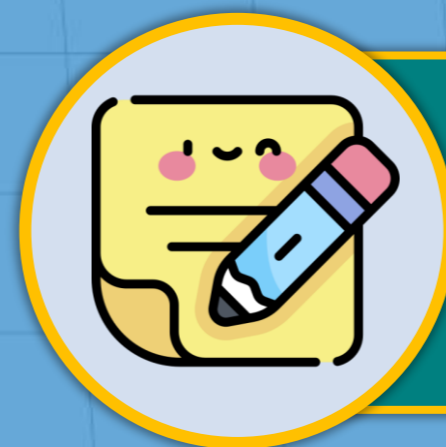
๑. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว

๒. จัดทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัวและองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว โดย

๒.๑ สรุปผลออกมาเป็นความหมาย
ในแบบฉบับของนักเรียน

๒.๒ จัดทำองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัวในรูปแบบแผนผังแมงมุม



ใบงานที่ ๑

เรื่อง ความหมายของ การวางแผนครอบครัว

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว
และองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว ด้วยวิธีการประมวลผล
จากหัวข้อเดียวกันแต่มีข้อมูลให้วิเคราะห์จากหลากหลายแหล่ง แล้วจัดทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของ
การวางแผนครอบครัวและองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว โดยสรุปผลออกมาเป็นความหมายในแบบ
ฉบับของนักเรียน และจัดทำองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัวในรูปแบบแผนผังมงุม

ความหมายของการวางแผนครอบครัว โดยสรุปผลออกมาเป็นความหมายในแบบฉบับของนักเรียน ดังนี้

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง ความหมายของ การวางแผนครอบครัว

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว

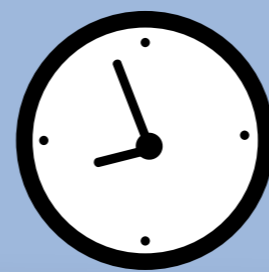
การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ

การแต่งงาน ถือเป็นธรรมเนียมที่สำคัญของคู่รัก

การคุมกำเนิด

การวางแผนมีบุตรและการเว้นช่วงการมีบุตร





กิจกรรม

ศูนย์การเรียนรู้



แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามสรุปให้ครบทั้ง ๕ ศูนย์การเรียนรู้ โดยกำหนดเวลาศึกษาใบความรู้และจัดทำแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้กลุ่มละ ๕ นาที

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

นักเรียนคิดว่าในวัยของนักเรียนจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่อง การวางแผนครอบครัวหรือไม่ อย่างไร (ตอบแสดงความคิดเห็นพร้อมเหตุผลประกอบ)	ปัจจัยที่ต้องคำนึงสำหรับการวางแผนครอบครัว ของนักเรียนมีอะไรบ้าง

แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้

เรื่อง การวางแผนครอบครัว





กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้

๕ ศูนย์การเรียนรู้

๑

ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

๒

การคุมกำเนิด

๓

การเลือกคู่ครอง

๔

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ

๕

การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





୧

୨

୩

୪

୫

୬



৐

৐

৐

৐

৐

৐



୧

୨

୩

୪

୫

୬



สรุปบทเรียน

ความหมายของการวางแผนครอบครัว

การกำหนดแผนการมีบุตรของคู่สมรส เพื่อที่จะสามารถเลี้ยงดูบุตรให้มีคุณภาพ

ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวจะช่วยให้คู่สมรส มีบุตรได้ตรงตามระดับฐานะ และความต้องการของครอบครัว ส่งผลต่อการมีประชากรที่ถูกเลี้ยงดู อย่างมีคุณภาพผลิตออกสู่สังคมและประเทศชาติ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

