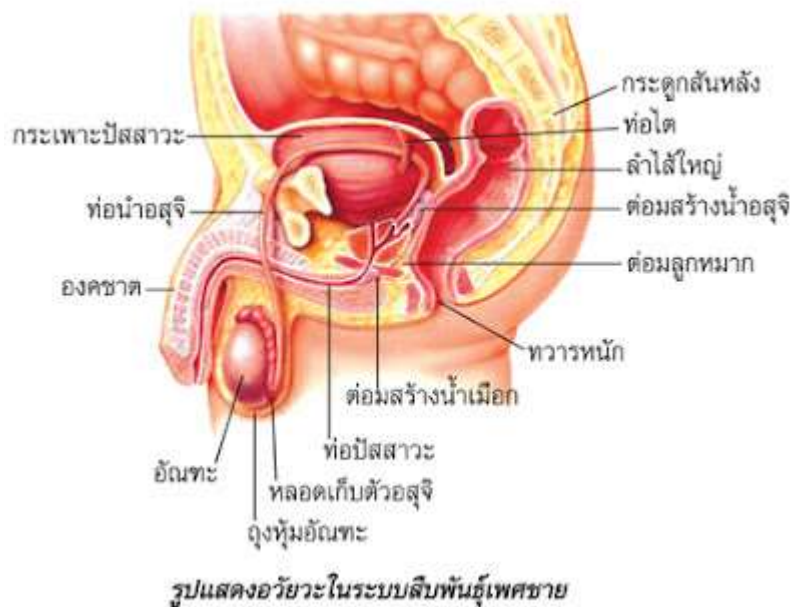


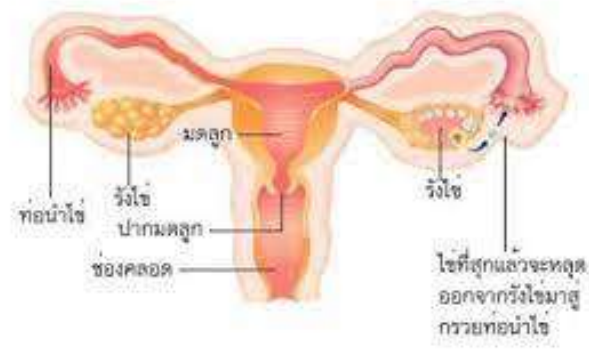
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศ
อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง



๑. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

- ต่อมสร้างน้ำอสุจิ ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสงเตา หลังสารเมือกสำหรับหล่อลื่น และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาติ
- ท่อนำอสุจิ ทางเดินอสุจิจากลูกอัณฑะสู่ทางเดินปัสสาวะ
- ต่อมลูกหมาก สร้างเมือกหล่อเลี้ยงอสุจิ
- องคชาติ มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ
- ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจำนวน ๒ ลูกบรรจุอยู่อย่างหลวม ๆ ในถุงอัณฑะเป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิออกมา



๒. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

- มดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงตั้งอยู่ตรงฐานของช่องท้อง มีรูปร่างคล้ายลูกแพร์ หรือลูกชมพู่มีขนาดใหญ่เท่ากำปั้น ภายในกลวงเป็นโพรง ตอนปลายแคบและชี้ลงเบื้องล่าง เป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนใช้เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก
- ท่อรังไข่ เป็นทางขนส่งไข่จากรังไข่ไปยังมดลูก
- รังไข่ ตั้งอยู่บริเวณช่องท้องส่วนล่าง โดยทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบ
- ปากมดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวเป็นจังหวะแต่จะเปิดเล็กน้อย เพื่อให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปได้ และจะยืดตัวอย่างเต็มที่ เพื่อให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปได้ในระหว่างการคลอด
- ช่องคลอด ปกติช่องคลอดจะแบนเรียบอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับลำไส้ตรง แต่สามารถขยายตัวกว้างออกเพื่อรับองคชาตในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์หรือเปิดทางให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปเวลาคลอด



ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางเพศ

๑. ต่อมใต้สมอง เป็นต่อมที่มีความสำคัญมากกว่าต่อมไร้ท่ออื่น ๆ เพราะต่อมนี้จะเป็นตัวควบคุมฮอร์โมน ซึ่งถ้าต่อมนี้มีการทำงานน้อยเกินไป ก็จะทำให้รูปร่างเตี้ยแคระ แต่ถ้าทำงานมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกายโตมากกว่าปกติ
๒. ต่อมไพนีล 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 ฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน ทำหน้าที่ให้เกิดลักษณะเฉพาะ มีเสียงแหลม ใบหน้าเปล่งปลั่ง เอวคอด มีหน้าอก กระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้นเพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และกระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก

๖. ต่อมหมวกไต ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิง คือ เอสโตรเจน โพรเจสเตอโรน เทสโทสเตอโรน และแอลโดสเตอโรน โดยจะช่วยให้ความรู้สึกทางเพศ ถ้าต่อมนี้มีความผิดปกติจะทำให้เด็กชายมีพัฒนาการทางเพศเร็วขึ้น และเด็กหญิงก็จะมีพัฒนาการทางเพศค่อนข้างไปทางเพศชาย

การยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศ

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