



ใบงาน

พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น และเพศวิถีศึกษา

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ-สกุล :
ชั้น ม.1/..... เลขที่ :
วันที่ :



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง จากความรู้เรื่องพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและเพศวิถีศึกษา

- 1 วัยรุ่น คือช่วงอายุประมาณ ปี ซึ่งเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์
- 2 การเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่น เรียกว่า ซึ่งเกิดจากฮอร์โมนเพศ
- 3 เพศวิถีศึกษา คือ ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแล ทางเพศอย่างปลอดภัย
- 4 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่นชาย ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของ การเปลี่ยนแปลงเสียง และการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ
- 5 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่นหญิง ได้แก่ การพัฒนา การมาประจำเดือน และการเปลี่ยนแปลงไขมันใต้ผิวหนัง
- 6 การดูแลตนเองในวัยรุ่น ควรเริ่มจากการรักษา ให้สะอาด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 7 การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ควรใช้ ทุกครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 8 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ หนองใน และ
- 9 การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีผลกระทบต่อการเรียน การใช้ชีวิต และ
- 10 เพศวิถีศึกษาไม่ได้หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์ แต่คือการเรียนรู้เรื่อง การเคารพสิทธิและความเท่าเทียม
- 11 การปฏิบัติตนที่เหมาะสมในเรื่องเพศ คือ การมี รู้จักการควบคุมอารมณ์
- 12 วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การมีคู่นอนหลายคน และการใช้สารเสพติด เพราะอาจนำไปสู่ปัญหา
- 13 การสื่อสารกับครอบครัวและครู เป็นแนวทางหนึ่งในการขอคำแนะนำเรื่อง ทางเพศ
- 14 การเคารพตนเองและผู้อื่น คือพื้นฐานของการมี ที่ดีและปลอดภัย
- 15 เพศวิถีศึกษาช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตได้อย่าง มีความรับผิดชอบ และมีความสุข



**คำศัพท์
สำหรับเติมคำ**

วัยรุ่น | การเปลี่ยนแปลง | เพศวิถีศึกษา | อวัยวะเพศ | เต้านม | การดูแลตนเอง | ถุงยางอนามัย
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ | การตั้งครรภ์ | เพศ | การปฏิบัติตน | การควบคุมอารมณ์ | ปัญหา
ครอบครัว | เคารพตนเอง | สุขภาพดี

ดูแลตนเอง
เข้าใจเพศวิถี
มีอนาคตที่ดี

