



ใบงาน

# รู้ทัน การคุมกำเนิด



เลือกให้เหมาะ ใช้ให้ถูกวิธี ปลอดภัย ไร้กังวล

ชื่อ-นามสกุล \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_



คำชี้แจง : ศึกษาวิธีคุมกำเนิดทั้ง 9 วิธี แล้วเติมข้อมูลให้ครบถ้วน

| วิธีคุมกำเนิด      | ใช้อย่างไร? | ป้องกันได้นานแค่ไหน? | ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์?                                |
|--------------------|-------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 ถุงยางอนามัย     | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| 2 ยาคุม 21 เม็ด    | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| 3 ยาคุม 28 เม็ด    | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| 4 ยาคุมฉุกเฉิน     | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| 5 ฉีดยาคุม         | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| 6 ผังยาคุม         | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| 7 แผ่นแปะคุมกำเนิด | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| 8 ห่วงอนามัย       | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| 9 วงแหวนคุมกำเนิด  | _____       | _____                | <input type="checkbox"/> ใช่ / <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |



## Quick Check!

- วิธีใดช่วยลดความเสี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์?  
\_\_\_\_\_
- ยาคุม 21 เม็ด กับ 28 เม็ดต่างกันอย่างไร?  
\_\_\_\_\_
- ยาคุมฉุกเฉินควรใช้เมื่อใด?  
\_\_\_\_\_



## สถานการณ์ให้คิด!

ถ้าเพื่อนของคุณมีแฟนใหม่และกังวลเรื่อง "การตั้งครรภ์ไม่พร้อม + โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์" คุณจะแนะนำเพื่อนอย่างไร? (ตอบสั้น ๆ)

\_\_\_\_\_

คุณจะแนะนำให้ใช้วิธีใด (เลือก 2 วิธี)

① \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_



## จริง หรือ ไม่จริง?

ใส่ ✓ ถ้าจริง หรือ X ถ้าไม่จริง

- ☐ 1. ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ☐ 2. ยาคุมฉุกเฉินควรใช้เป็นประจำ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์
- ☐ 3. ห่วงอนามัยสามารถอยู่ในมดลูกได้นานหลายปี
- ☐ 4. การใช้วิธีคุมกำเนิดมากกว่า 1 วิธี อาจช่วยเพิ่มความปลอดภัยได้



## จำได้เลย!

- ✓ มีความรู้ ✓ มีความรับผิดชอบ
- ✓ เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
- ✓ ใช้อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ
- ✓ ปรึกษาผู้ปกครองหรือบุคลากรทางการแพทย์ได้เสมอ



## สิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_