ใบงาน

พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและเพศวิถีศึกษา

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

คำศัพท์สำหรับเติมคำ

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

LIVEWORKSHEETS