

# ใบงาน รู้ทัน การคุมกำเนิด

เลือกให้เหมาะ ใช้ให้ถูกวิธี ปลอดภัย ไร้กังวล

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

**คำชี้แจง : ศึกษาวิธีคุมกำเนิดทั้ง 9 วิธี แล้วเติมข้อมูลให้ครบถ้วน**

| วิธีคุมกำเนิด | ใช้อย่างไร? | ป้องกันได้นานแค่ไหน? | ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์? |
|---|---|---|---|
| 1 ถุงยางอนามัย | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |
| 2 ยาคุม 21 เม็ด | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |
| 3 ยาคุม 28 เม็ด | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |
| 4 ยาคุมฉุกเฉิน | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |
| 5 ฉีดยาคุม | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |
| 6 ฝังยาคุม | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |
| 7 แผ่นแปะคุมกำเนิด | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |
| 8 ห่วงอนามัย | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |
| 9 วงแหวนคุมกำเนิด | ..... | ..... | ☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่ |

## Quick Check! ⚡

1. วิธีใดช่วยลดความเสี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์?
   _____
2. ยาคุม 21 เม็ด กับ 28 เม็ด ต่างกันอย่างไร?
   _____
3. ยาคุมฉุกเฉินควรใช้เมื่อใด?
   _____

## สถานการณ์ให้คิด! 🤔

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

_____
_____

คุณจะแนะนำให้ใช้วิธีใด (เลือก 2 วิธี)

① _____
เพราะ_____
② _____
เพราะ_____



## จริง หรือ ไม่จริง ?

ใส่ ✓ ถ้าจริง หรือ ✗ ถ้าไม่จริง

☐ 1. ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์"

☐ 2. ยาคุมฉุกเฉินควรใช้เป็นประจำเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์"

☐ 3. ห่วงอนามัยสามารถอยู่ในมดลูกได้นานหลายปี"

☐ 4. การใช้วิธีคุมกำเนิดมากกว่า 1 วิธีอาจช่วยเพิ่มความปลอดภัยได้

## จำไว้เลย!

- ✓ มีความรู้
- ✓ มีความรับผิดชอบ
- ✓ เลือกวิธีที่เหมาะกับตนเอง
- ✓ ใช้อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ
- ✓ ปรึกษาผู้ปกครองหรือบุคลากรทางการแพทย์ได้เสมอ

## สิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้

_____
_____

LIVEWORKSHEETS