

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา



พ 31101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ภาคเรียนที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง อิทธิพลต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมทาง
เพศและการดำเนินชีวิต

อิทธิพลต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

ອີທີພລຕ່າງໆ ທີ່ມີຜລຕ່ອພຖຕິກຣມທາງເພດ

ປໍ້ມູນຫາພຖຕິກຣມທາງເພດຂອງເຢາວໜ ເປັນປໍ້ມູນຫາສໍາຄັນທີ່ສຸດປະກາດຮັບຮັງທີ່ກ່ອໄຂເກີດປໍ້ມູນຫາສຸຂກາພທັງຮ່າງຄາຍແລະຈີຕໃຈ ປັຈຈີຍຕ່າງໆມີອີທີພລຕ່ອພຖຕິກຣມທາງເພດຂອງເຢາວໜໃນປັຈຈຸບັນເຫັນໄດ້ໜັດເຈນ 'ໄດ້ແກ່' ອີທີພລຈາກຄຣອບຄຣວ ເພື່ອນ ສັງຄມ ແລະ ວັດນັນຊຣຣມ

อิทธิพลต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

นักเรียนจึงควรเรียนรู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีอิทธิพล
ทางเพศเพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างเหมาะสม ไม่ลุกชักนำไป
ในทางที่ไม่ถูกต้องซึ่งจะเป็นผลเสียของอนาคตของตนเอง

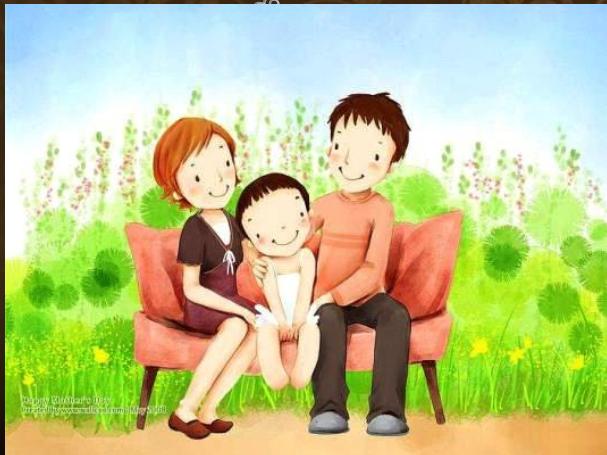
1. อิทธิพลจากครอบครัว

1. อิทธิพลจากครอบครัว

1.1 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

1.2 องค์ประกอบของครอบครัว

1.3 มาตรฐานในการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว



1. อิทธิพลจากครอบครัว

ครอบครัวประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก ซึ่งเป็นสถาบันแรกที่เราได้รับการอบรมเลี้ยงดู และได้รับความรู้ต่างๆ จากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวสมาชิกในครอบครัวมีส่วนช่วยในการสร้างครอบครัวให้อบอุ่น



1. อิทธิพลจากครอบครัว

นักเรียนสามารถเรียนรู้และแสดงออกพฤติกรรมทางเพศได้อย่างเหมาะสมได้ตั้งแต่การใช้ชีวิตอยู่ใน เช่น พูดจา กับบุคคลในครอบครัวด้วยถ้อยคำสุภาพ ไฟราระ ช่วยเหลือผู้ป่วยรองตามบทบาท เช่น นักเรียนหญิงอาจจะช่วยผู้ป่วยรองในงานบ้านดูแลครอบครัว

2. อิทธิพลจากเพื่อน

2. อิทธิพลจากเพื่อน

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเพื่อนเพื่อนเพื่อนเพื่อนเพื่อนเพื่อน

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ



2. อิทธิพลจากเพื่อน

เพื่อนเป็นคนอยู่ในวัยเดียวกันหรือใกล้เคียงกับเรา มี
รสนิยมหรือสนใจในเรื่องต่างๆ เหมือนกัน เพื่อนจึงมี
อิทธิพลอย่างมากทั้งบวกและลบนักเรียนควรควบเพื่อนที่ดี
เพื่อช่วยกันทำกิจกรรมที่ดีๆ มีประโยชน์ เช่น ใช้ในการ
เรียน ช่วยเหลือผู้อื่น อยู่กรอบระเบียบที่ดีในสังคม มีความ
ประพฤติที่เหมาะสมจะทำให้เรามีอนาคตที่ดี

2. อิทธิพลจากเพื่อน

การคอมเพื่อนที่ดี

- จะช่วยเหลือและเป็นที่พึ่งกันได้
- ชวนกันเรียน
- พากันไปในทางที่ดี
- คอยตักเตือนเมื่อเพื่อนทำผิด



2. อิทธิผลจากเพื่อน

แต่คบคนไม่ดีมีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง เช่น ชอบหนี้เรียน ชอบเที่ยวกลางคืน มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ผลที่ได้รับทำให้เกิดความเดือดร้อนกับตนเองและครอบครัว สังคม และไม่มีอนาคต ดังนั้นนักเรียนควรเลือกคบเพื่อนที่ดี



2. อิทธิพลจากเพื่อน

การคบเพื่อนที่ไม่ดี

- ชวนกันหนี้เรียน

- ชวนกันเสพสารเสพติด

- พากันไปในทางที่ไม่ดีต่างๆ เพื่อนทำผิด ก็ไม่

ตักเตือนหรือกลับสั่งเสริมให้ทำผิดต่อไป

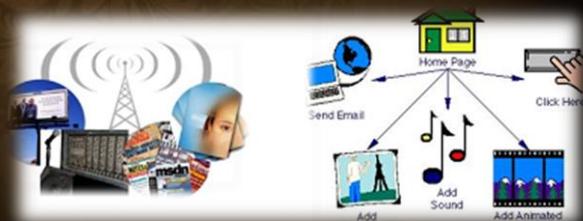
3. อิทธิพลจากสังคม

3. อิทธิพลจากสังคม

ปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีความเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ที่เป็นสังคมเกษตรกรรมกล้ายเป็นสังคมเกษตร-อุตสาหกรรม ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป ส่งผลให้วัยรุ่นบางคนอาจเห็นคุณค่าของวัตถุนิยมมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้

3. อิทธิพลจากสังคม

กลุ่มที่ตามยุคสมัยจนเกินไป และนำความทันสมัยในทางที่ผิด โดยการเลียนแบบพฤติกรรมเบื้องบนทางเพศ และพฤติกรรมผิดๆ จากสิ่งที่ทันสมัย เช่น จากสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ และอินเตอร์เน็ตมากจนเกินไป จึงทำให้เกิดปัญหามากในปัจจุบัน



3. อิทธิพลจากสังคม

เช่น การประพฤติตนเพื่อหวังของกำนัลราคาแพงจาก เพศตรงข้าม นอกจากนี้ยังได้รับข้อมูลจากสื่อต่างๆ ก็ส่งผล ให้ค่านิยมพุทธิกรรมทางเพศเปลี่ยนไปจากเดิม แต่วัยรุ่น ส่วนใหญ่จะใช้วิจารณญาณในการประพฤติปฏิบัติทาง เพศอย่างเหมาะสมไม่ตกเป็นเหยื่อหรือถูกชี้นำด้วยอิทธิพล ทางสังคมที่ไม่ถูกต้อง

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

วัฒนธรรม หมายถึง แบบแผนความคิดและการกระทำที่แสดงออกถึงวิธีชีวิตของมนุษย์ในสังคมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

ค่านิยมทางเพศในเรื่องที่ไม่ถูกต้องสำหรับคนไทย เช่น

- การไม่เผยแพร่ความจริงในเรื่องเพศหรือการไม่ให้ความรู้เรื่องเพศแก่ บุตรหลานโดยคิดว่าเป็นเรื่อง หยาบคาย หรือน่าอาย
- การไม่สนับสนุนหรือส่งเสริมให้บุคคลในสังคมพูดคุยกันในเรื่องเพศ อย่าง เปิดเผย

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

ค่านิยมทางเพศในเรื่องที่ไม่ถูกต้องสำหรับคนไทย เช่น

3. การยกย่องให้เพศชายเป็นใหญ่กว่าเพศหญิง

4. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสโดยถือว่าเพศชายไม่
ผิด

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย เช่น

1. หญิงไทยมักจะรักนวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน

2. ชายไทยไม่ควรสำล້อนทางเพศ เพราะอาจเกิดผลเสียโดยการติดโรค

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย เช่น

3. ชายไทยมีความรับผิดชอบต่อเพศหญิง ไม่หลอกลวง ไม่ข่มเหงนำใจ

4. ชายไทยรับผิดชอบต่อครอบครัว

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

ค่านิยมทางเพศของวัยรุ่นในสังคม

ไทยในปัจจุบันเป็นอย่างไร



วัฒนธรรมไทยที่ถือปฏิบัติตามแต่เดิม ถูกผสมผสาน กับ วัฒนธรรมตะวันตก จึงตกอยู่ในภาวะสับสนในค่านิยมทาง เพศที่มีความแตกต่างกัน ทำให้เกิดค่านิยมทางเพศใหม่ๆ และ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

แนวทางในการปฏิบัติตามค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

- 1.แสดงบทบาททางเพศของชายและหญิงที่เหมาะสม รู้จัก
วางแผนตัวทั้งกับเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม
- 2.มีความเสมอภาคทางเพศ
- 3.การแต่งกายให้ถูกกฏหมายโดยเฉพาะผู้หญิง

4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

แนวทางในการปฏิบัติตามค่านิยม
ทางเพศที่เหมาะสม

4. การมีเพศสัมพันธ์เมื่อถึงวัยอันควร

5. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ ควรปรึกษา

ผู้ใหญ่ที่ไวใจได้หรือมีประสบการณ์

6. รักษาสุขอนามัยทางเพศเป็นประจำ



4. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

ค่านิยมทางเพศมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของนักเรียนอย่างไร

ค่านิยมทางเพศที่ดีจะสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดในวัยรุ่น เช่น ครอบครัวแตกแยก โรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์นอกสมรส การค้าประเวณี การลักลอบดื่มแอลกอฮอล์ การลักลอบสูบบุหรี่ การลักลอบเข้าร่วมกิจกรรมทางเพศ เป็นต้น และค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ดีของวัยรุ่นอีกด้วย

คุณค่าของความเป็นชาย ความเป็นหญิง

គុណភាពទំនាក់ទំនង ការពេនខ្លួន

មនុសយ៉ាងការណែនដែននទ្រមាតិថី
ពេនពេជាយវិរីអេបេខ្លួន បញ្ហាពុំបាទរបស់
ជាយនូវការណែនដែននទ្រមាតិថី និងការពេនខ្លួន
តារាងទំនាក់ទំនង និងការពេនខ្លួន និងការពេនខ្លួន
និងការពេនខ្លួន និងការពេនខ្លួន និងការពេនខ្លួន



គុណភាពទំនាក់ទំនង ការប្រើប្រាស់កាមុន

មិនត្រូវបានបញ្ជាក់ថា ការប្រើប្រាស់កាមុនមិនមែនជាប្រព័ន្ធផ្លូវការទេ វាបានបង្ហាញពីការប្រើប្រាស់កាមុនដោយសារតម្លៃ និងការបង្កើតរបស់វា ដែលមានភាពស្រួល ស្រួល និងស្រួល ។ ការប្រើប្រាស់កាមុនមិនមែនជាប្រព័ន្ធផ្លូវការទេ វាបានបង្ហាញពីការប្រើប្រាស់កាមុនដោយសារតម្លៃ និងការបង្កើតរបស់វា ដែលមានភាពស្រួល ស្រួល និងស្រួល ។



คุณค่าของความเป็นชาย ความเป็นหญิง

แต่ในปัจจุบันเริ่มเปลี่ยนไป เพราะการเปลี่ยนแปลง
สังคมยอมรับความเสมอภาคทั้งสองเพศมากขึ้น และเห็น
คุณค่าของทั้งสองเพศตามบทบาททางสังคมที่กำหนดไว้

គុណភាពរបស់ទំនាក់ទំនង ទំនាក់ទំនងល្អុង

ពេកល្អុងមិនមែនពេកដីទេ វិតមួយនាទី កុណភាពនៃពេកល្អុងនៅក្នុងប្រព័ន្ធដែលមានការរាយការណ៍ និងរកចំណាស់បាន តាមការប្រើប្រាស់ការពិនិត្យ ការបង្ហាញ ការស្វែងរក និងការបង្កើតរចនា ដើម្បីបង្កើតសម្រាប់ការងារដែលអាចបង្កើតឡើងជាបន្ទីរបាន។ ពេកល្អុងមិនមែនពេកដីទេ វិតមួយនាទី កុណភាពនៃពេកល្អុងនៅក្នុងប្រព័ន្ធដែលមានការរាយការណ៍ និងរកចំណាស់បាន តាមការប្រើប្រាស់ការពិនិត្យ ការបង្ហាញ ការស្វែងរក និងការបង្កើតរចនា ដើម្បីបង្កើតឡើងជាបន្ទីរបាន។

คุณค่าของความเป็นชาย ความเป็นหญิง

เพศชายเป็นเพศที่เข้มแข็งคุณค่าของเพศชายอยู่ที่
ความสุภาพมีมารยาทมีน้ำใจให้เกียรติและช่วยเหลือผู้ที่
อ่อนแอกว่าคุณค่าของเพศชายไม่ได้อยู่ที่การใช้กำลังหรือออก
แรง

គុណភាពរបស់ការពេនជាយ ការពេនអលិំ

មេវ៉ាប្រាបាទរបស់ពេនជាយ និងពេនអលិំ ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងការពេនជាយ ដោយប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសទាំងឡាយ និងបច្ចេកទេសខ្លួន។ ការពេនជាយ និងពេនអលិំ ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងការពេនជាយ ដោយប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសទាំងឡាយ និងបច្ចេកទេសខ្លួន។

គុណភាពទំនាក់ទំនងក្នុងការបង្កើតរឹងការ និងការអនុវត្ត

1. មីត្រូវការពារក្នុងការបង្កើតរឹងការ និងការអនុវត្ត
2. មីត្រូវការពារក្នុងការបង្កើតរឹងការ និងការអនុវត្ត
3. មីត្រូវការពារក្នុងការបង្កើតរឹងការ និងការអនុវត្ត
4. មីត្រូវការពារក្នុងការបង្កើតរឹងការ និងការអនុវត្ត
5. មីត្រូវការពារក្នុងការបង្កើតរឹងការ និងការអនុវត្ត

គុណភាពរបស់ការពេនជាយ ការពេនអលូង

ការប្រើប្រាស់បច្ចុប្បន្នតាមបទបាត់បាត់ពេនជាយ និងប្រើប្រាស់បច្ចុប្បន្នតាមបទបាត់បាត់ពេនអលូង មានភារពីការប្រើប្រាស់បច្ចុប្បន្នតាមបទបាត់បាត់ដែលបានបង្កើតឡើងឡើងដូចខាងក្រោម។ ការប្រើប្រាស់បច្ចុប្បន្នតាមបទបាត់បាត់ពេនជាយ និងប្រើប្រាស់បច្ចុប្បន្នតាមបទបាត់បាត់ពេនអលូង មានភារពីការប្រើប្រាស់បច្ចុប្បន្នតាមបទបាត់បាត់ដែលបានបង្កើតឡើងឡើងដូចខាងក្រោម។

คุณค่าของเพศชายหญิงวัยรุ่นไม่ได้อยู่ที่การมีคู่รัก

គុណភាពទំនាក់ទំនងរបស់ក្រុមការអាជីវកម្ម

ការអាជីវកម្មបានរៀបចំឡើងពាណិជ្ជកម្មជាប្រតិបត្តិការណ៍ ដើម្បី
បង្កើតការងារដែលមានសេវាឌាចេក និងបង្កើតបន្ទាល់បន្ទាល់នៃការងារ
ដែលមានសេវាឌាចេក និងបង្កើតបន្ទាល់បន្ទាល់នៃការងារ។
ការអាជីវកម្មបានរៀបចំឡើងពាណិជ្ជកម្មជាប្រតិបត្តិការណ៍ ដើម្បី
បង្កើតការងារដែលមានសេវាឌាចេក និងបង្កើតបន្ទាល់បន្ទាល់នៃការងារ
ដែលមានសេវាឌាចេក និងបង្កើតបន្ទាល់បន្ទាល់នៃការងារ។
ការអាជីវកម្មបានរៀបចំឡើងពាណិជ្ជកម្មជាប្រតិបត្តិការណ៍ ដើម្បី
បង្កើតការងារដែលមានសេវាឌាចេក និងបង្កើតបន្ទាល់បន្ទាល់នៃការងារ
ដែលមានសេវាឌាចេក និងបង្កើតបន្ទាល់បន្ទាល់នៃការងារ។

คุณค่าของเพชรหายากนี้ไม่ได้อยู่ที่การมีคุ้รัก

แต่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่มีงานทำ มีหลักฐานมั่นคงแล้ว
คำว่ารักก็จะเปลี่ยนไปจากวัยเด็ก ดังนั้นวัยเรียนการไม่มี
คุ้รักจึงไม่ใช่ปัญหา แต่เป็นสิ่งดีเพราะมีสามารถในการเรียนใช้
เวลาในการเรียนได้เต็มที่

คุณค่าของวัยรุ่นหญิงไม่ได้อยู่ที่

การแต่งกายล่อแหลม

คุณค่าของวัยรุ่นหญิงไม่ได้อยู่ที่การแต่งกายล้อแหลม

การแต่งการที่เหมาะสมส่วนยังมา
หมายถึง เลือกให้เหมาะสมกับคนใส่
รูปร่างเหมาะสม คนอ้วน คนผอม คน
ขาว คนดำ อายุมาก เหมาะกับ



คุณค่าของวัยรุ่นหญิงไม่ได้อยู่ที่การแต่งกายล้อแหลม

เช่น งานวัด งานขึ้นบ้านใหม่ เหมาะกับเวลา เช่น งานต้อนเช้า งานต้อนบ่าย งานต้อนกลางคืน เป็นต้น รวมทั้งการแต่งกายที่เหมาะสมต้องไม่เปิดเผยร่างกายจนเกินไปตามวัฒนธรรมของไทย



ค่านิยมที่ไม่เหมือนใครในครอบเพื่อนต่างเพศ

ค่านิยมที่ไม่เหมาะสมในการคอมเพื่อนต่างเพศ

ในปัจจุบันวัยรุ่นมีการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในลักษณะของคู่รักซึ่งวัยรุ่นบางรายการมีคู่รักนับเป็นปัญหา เพราะเป็นวันที่ต้องศึกษาเล่าเรียนต้องอาศัยเงินจากพ่อแม่เป็นค่าเล่าเรียนค่าขนม



ค่านิยมที่ไม่เหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ

นอกจากนี้ในการคบเพื่อนต่างเพศ
ของวันรุ่นบางครู่อาจประพฤติคนเลียนแบบ
ภาพยนตร์หรือการแสดงออกของวัยรุ่น
ตะวันตกกล่าวคือ มีการแสดงความรัก
อย่างเปิดเผยในสถานะการณ์ชนหรือการพูด
ประกันตามลำพังทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงต่อ
การมีเพศสำพันธ์ก่อนวัยอัน



នរណមชาຕិធម៌នៃការពេទ្យ

ផែនការណ៍តំបន់សាស្ត្រ

នរណម្ខាតិខែងការមន់ពារមេដោយ

ការកែវការមន់ហើយទៅតាមរឿងសីកពារមេដោយ ជួយការ
តែងការតាមនរណម្ខាតិខែងការមន់មុន្យបាន និងកែវការមេដោយ
ស្ថាប័នក្នុងប្រព័ន្ធពារមេដោយ ដូចជាអាជីវកម្ម សាស្ត្រ ពិធីភាព ឯងជាផ្លូវការ
បាន

ธรรมชาติของอารมณ์ทางเพศ

นอกจากนี้ธรรมชาติได้สร้างอารมณ์ของมนุษย์เป็นวัยรุ่นที่กำลังอยากรู้อยากเห็นอย่างทดลองสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอ สนใจชอบเลียนแบบผู้ใหญ่หรือคนมีชื่อเสียงจึงจำเป็นต้องศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้องจึงจะเกิดผลดีต่อสุขภาพถ้าไปทดลองหรือเรียนรู้อย่างผิดๆ จะเป็นการดำเนินชีวิตและอนาคต เช่น เสียงต่อโรคภัยไข้เจ็บ

การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

วิธีควบคุมตัวเอง ดังนี้

1.ให้ความสนใจเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้น



การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

2. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องออกแรง



การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

วิธีควบคุมตัวเอง ดังนี้

- 3.เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมนันทนาการ
- 4.หลีกเลี่ยงการสันทนา
- 5.หลีกเลี่ยงการอยู่กับเพศตรงข้าม

การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

6. ฝึกสมานชิหรือฟังธรรม

