



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานบริหารทั่วไป โรงพยาบาลเมืองปาน อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง  
ที่ ลป ๐๐๓๒.๓๐๑/ วันที่

เรื่อง ขอแจ้งคู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค การปฏิบัติงาน “วัยรุ่นสุดใส อนามัยดี” และขออนุญาตนำผลการ  
ปฏิบัติงานเผยแพร่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน

ตามที่ โรงพยาบาลเมืองปาน ได้ดำเนินการ “โครงการ วัยรุ่นสุดใส อนามัยดี อำเภอเมืองปาน ปี  
๒๕๖๑” ซึ่งเป็นการดำเนินงานตามภารกิจหลักของโรงพยาบาลเมืองปาน และได้จัดทำคู่มือการปฏิบัติงานการ  
ปฏิบัติงาน แล้วนั้น

โรงพยาบาลเมืองปาน ขออนุญาตเผยแพร่คู่มือแนวทางการการปฏิบัติงานดังกล่าว บนเว็บไซต์หน่วยงาน  
(<http://www.muangpanhealth.com>) เพื่อเป็นแนวทางให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลเมืองปาน และ  
ประชาชนได้ทราบและถือปฏิบัติต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสาวพิณญาดา ดวงสาร)

นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

ทราบ และเห็นควรนำไปเผยแพร่บนเว็บไซต์ต่อไป

พันโท

(ศุภชัย คุสุวรรณ)

นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน

## สารบัญ

หน้า	
แผนกิจกรรม “จินตนาการรัก”	๓
การป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์การวางแผนครอบครัว	๖
กิจกรรมเสี่ยงเออดเดส์	๑๐

คู่มือที่ใช้ในการอบรม “วัยรุ่นสุดใส อนาคตดี”

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ ๑ อายุในช่วงอายุ ๑๒-๑๔ ปี จำนวน ประมาณ ๕๐ คน/ครั้ง  
ระยะเวลาการอบรม ๓.๕ ชั่วโมง (ครึ่งวัน)

กระบวนการการอบรม

ก่อนการอบรม

๑. ทำแบบสอบถาม ความพร้อมในการมีบุตรของวัยรุ่น อำเภอเมืองปาน
๒. กิจกรรมความคาดหวังก่อนการอบรม
๓. ข้อตกลงร่วมกัน
๔. กิจกรรมละลายพฤติกรรมและการแบ่งกลุ่ม
๕. ผู้เข้าอบรม ๕๐ คน แบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม

ระหว่างการอบรม

๑. สร้างการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละกิจกรรมโดยใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)
๒. กระตุ้นให้มีการตอบคำถาม ความสามัคคีในกลุ่ม ตรงต่อเวลา กล้าแสดงออกในการทำ กิจกรรม การลองฝึกปฏิบัติ

หลังการอบรม

๑. ประเมินความพึงใจในการอบรม
๒. กิจกรรมสิงที่ได้เรียนรู้หลังการอบรม
๓. ทบทวนประเด็นที่สำคัญในเนื้อหาที่อบรม

การประเมินผล

๑. ประเมินผลจากการฝึกปฏิบัติ สังเกตพฤติกรรม การตอบคำถาม และการมีส่วนร่วมของ การทำกิจกรรม
๒. ผลการประเมินความพึงพอใจในการอบรม

โครงสร้างหลักสูตร ความรอบรู้เรื่องเพศและการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ที่ ๑ รู้จักและเท่าทัน (จินตนาการรัก)

ประเด็นสำคัญ การเรียนรู้ในการจัดการอารมณ์ และความรู้สึกทางเพศ

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ที่ ๒ เสียงเอ็ดส์ (กิจกรรมแลกน้ำ)

ประเด็นสำคัญ การแพร่กระจายเชื้อของโรคเอ็ดส์ สร้างความตระหนักในการป้องกันการติดเชื้อ

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ที่ ๓ รักเป็น... ปลอดภัย

ประเด็นสำคัญ การเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญ การป้องกันการติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์

และการตั้งครรภ์ การมีเพศสัมพันธ์สัมพันธ์ที่ปลอดภัย การใส่ถุงยางอนามัยที่ถูก

วิธี การวางแผนครอบครัวด้วยวิธีต่างๆ

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ที่ ๔ คลินิกวัยรุ่นใน รพ.และรพ.สต.ใกล้บ้าน มุ่งเพื่อนใจวัยรุ่นใน

โรงเรียน

ประเด็นสำคัญ การเข้าถึงบริการสาธารณสุข เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาต้องการขอคำปรึกษาสามารถ

เข้าถึงบริการได้

## แผนกิจกรรม “จินตนาการรัก”

3

### 1. จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกนนำ

1. ตระหนักรถึง โอกาสเตี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้
2. รู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
3. ฝึกกระบวนการคิด วิเคราะห์ การหลีกเลี่ยง การป้องกัน การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

### 2. เนื้อหา

โอกาสเตี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม  
การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เมื่อยังไม่พร้อม

### 3. เวลา 1 ชั่วโมง

### 4. กิจกรรม

1. วิทยากร นำเสนอเกี่ยวกับ กิจกรรมบามว่างของวัยรุ่น เช่น ไปปูหนัง ไปฟังเพลง เล่นเกมส์ สุ่มตาม 1-2 คน เพิ่มเติม จากกลุ่มใหญ่ ไม่สรุป
  1. แบ่งกลุ่มสมาชิกเกนนำ ออกเป็น 4 กลุ่ม (คณะเพศ คณะวัย)
  2. วิทยากรแจกภาพชุดจินตนาการรัก (4 ภาพ) และกระดาษเปล่า A4 จำนวน 2 แผ่น
  3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์ และหาข้อสรุป ภายในเวลา 30 นาทีโดย
    - 3.1 จัดเรียงลำดับเหตุการณ์จากภาพ ชุด “จินตนาการรัก”  
ภาพที่ 1 ภาพที่ 2 ภาพที่ 3 ภาพที่ 4 ลงในกระดาษฟลิปชาร์ท
    - 3.2 วัดภาพ เหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหลังจากภาพที่ 4 โดยวัดภาพลงในกระดาษ A4 จำนวน 2 ภาพ นำไปเรียงต่อภาพ ในกระดาษฟลิปชาร์ท เป็นภาพที่ 5 และภาพที่ 6
4. ให้แต่ละกลุ่มพิจารณา ประเด็นดังนี้
  - 4.1 ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์แต่ละภาพ
  - 4.2 การยับยั้งไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ควรจะยุติภาพใด เพราะเหตุใด
  - 4.3 ถ้าหญิง - ชาย ตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ จะต้องคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง (แยกความคิดชาย และหญิง)
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ โดยการเล่าเรื่อง ตามลำดับเหตุการณ์ ภาพที่ 1 – 6 และประเด็นที่พิจารณา (กลุ่มละ 5 นาที)
6. วิทยากร สรุปประเด็น
1. คนที่รักกันมีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ตั้งใจสูง หากมีโอกาสอยู่ใกล้กันตามลำพังในที่ลับตา โดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่มีแรงขับทางเพศสูงมากกว่าวัยอื่น

2. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ก่อให้เกิดปัญหาตามมากร้าย เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ต้องออกจากโรงเรียน ถูกนินทา พ่อแม่เสียใจ และการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคเอดส์
3. การมีความรัก หรือมีแฟน ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ผิด แต่ต้องมีอย่างตลาดและสร้างสรรค์ เช่นเป็นกำลังใจช่วยเหลือ สนับสนุน และปรารถนาดีต่อกันและกัน ไม่กระทำในสิ่งที่ส่งผลกระทบในทางลบต่อตนเอง
4. การใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ควบกันอาจจะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของกันและกัน ควรให้เวลาในการเรียนรู้ นิสัยใจคอและความประพฤติต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจเป็นแฟนกัน เพราะการตัดสินใจทำสิ่งใด ๆ ก็ตามในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ย่อมมีโอกาสผิดพลาดสูงเสมอ
5. ซึ่งให้สามารถแกนนำเห็นว่าความสัมพันธ์ของคนสองคน มีเรื่องสำคัญที่ต้องฝ่ายต้องคำนึงร่วมกัน คือ การคิดถึงผลได้ผลเสีย มีสติในการตัดสินใจและความรับผิดชอบในทุกเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีคู่กัน
  - การตัดสินใจว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เป็นเรื่อง “ความพร้อม” ของคนสองคน และ เป็นเรื่องที่ไม่มีใครบอกได้ แต่เป็นเรื่องที่ “เรา” สามารถบอกตัวเราเองได้ว่าพร้อมที่จะได้รับผลกระทบจากความสัมพันธ์นั้นเพียงใด หรือเรามีความรู้/ข้อมูล ในการป้องกันผลกระทบอย่างถูกต้องแล้วหรือไม่

## 5. สื่อ และอุปกรณ์

1. รูปภาพชุดขั้นตอนการรัก (1 ชุด มี 4 ภาพ)
2. กระดาษ A4
3. กระดาษฟลีปชาร์ท
4. ปากกาเมจิก
5. เทปกาวาย่น

## 6. ประเมินผล

6. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
7. ผลงานของกลุ่ม

**แผนกิจกรรม “จินตนาการรัก”**

ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์ และหาข้อสรุป ภายในเวลา 30 นาที โดย

1. จัดเรียงลำดับเหตุการณ์จากภาพ ชุด “จินตนาการรัก”

ภาพที่ 1 ภาพที่ 2 ภาพที่ 3 ภาพที่ 4 ลงในกระดาษฟลิปชาร์ท

2. วิเคราะห์เหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหลังจากภาพที่ 4

โดยวัดภาพลงในกระดาษ A4 จำนวน 2 ภาพ นำไปเรียงต่อภาพ

ในกระดาษฟลิปชาร์ท เป็นภาพที่ 5 และภาพที่ 6

และให้แต่ละกลุ่มพิจารณา ประเด็นดังนี้

1. ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์แต่ละภาพ

2. การบัญชีไม่ใช่มีเพศสัมพันธ์ควรจะยุติภาพใด เพราะเหตุใด

3. ถ้าหყูง - ชาย ตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ จะต้องคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง  
(แยกความคิดชาย และหญิง)

ส่งตัวแทนกลุ่มน้ำเส้นอ โดยการเล่าเรื่อง ตามลำดับเหตุการณ์ ภาพที่ 1 – 6 และประเด็นที่พิจารณา (กลุ่มละ 5 นาที)

## การป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์การวางแผนครอบครัว

6

### เนื้อหา ถุงยางอนามัย

นำเข้าสู่กิจกรรมโดยชวนพุดคุยเรื่องถุงยางอนามัย เคบเห็น / เคยสัมผัส / เคยซื้อ / เคยใช้ฯลฯ หาซื้อได้ที่ไหน เคยได้ยินเรื่องราวของถุงยางอนามัยหรือไม่ ได้ยินอย่างไร คิดอย่างไร เพื่อจะได้ทราบทัศนคติของสมาชิกแก่นนำเกี่ยวกับถุงยางอนามัย และปรับให้มีทัศนคติที่ดีต่อถุงยางอนามัย

1. เตรียมถุงยางอนามัยหลากหลายชนิด จำนวน 50 ชิ้น และใช้โนเดลหรือวัสดุที่เท่านกันได้ เช่น มะเขือยาว หรือ กสุวยหอน จำนวน 10 ชิ้น
2. ทุกคนเลือก ถุงยางอนามัยคนละ 1 ชิ้น และวิทยากร ตามนักเรียนแต่ละคนว่ามีเหตุผลอะไรจึงเลือกถุงยางอนามัยชนิดนี้ แล้ววิทยากรสรุปประเด็นเรื่องการเลือกซื้อถุงยางอนามัยว่าควรเลือกซื้อโดยคุณที่วันหมดอายุขาด ตรวจการบรรจุที่ซองไม่มีฉีกขาด โดยเน้นเรื่องขนาดที่ต้องเหมาะสมกับผู้ซื้อ เพราะถ้าขนาดไม่เหมาะสมจะทำให้ถุงยางอนามัยหลุดหรือแตกได้
3. หาอาสาสมัครแก่นนำ จำนวน 2 คน เพื่อแสดงวิธีการใส่ถุงยางอนามัย ให้คนแรกถือโนเดล คนที่สองฝึกปฏิบัติการใส่ วิทยากรถามความคิดเห็นของกลุ่มว่าถูกต้อง หรือ ควรปรับปรุงอย่างไร
4. วิทยากรสรุปขั้นตอนการใส่ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง และสาธิต หลังจากนั้นให้ทุกคนจับคู่ฝึกวิธีการใช้ถุงยางอนามัย
5. วิทยากรชวนพุดคุยเรื่องประโภชั้นของถุงยางอนามัย และบัญหาอุปสรรคในการใช้ถุงยางอนามัย โดยให้สมาชิกแก่นนำอภิปรายและช่วยกันหาทางแก้ไขร่วมกัน และบอกสถานที่จำหน่ายและแจกถุงยางอนามัย
6. วิทยากรสรุป

### การวางแผนครอบครัว

#### เนื้อหา ความหมาย ชนิด และประโยชน์ของการคุมกำเนิดชนิดต่างๆ เน้น การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น เช่น ยาคุมกำเนิด

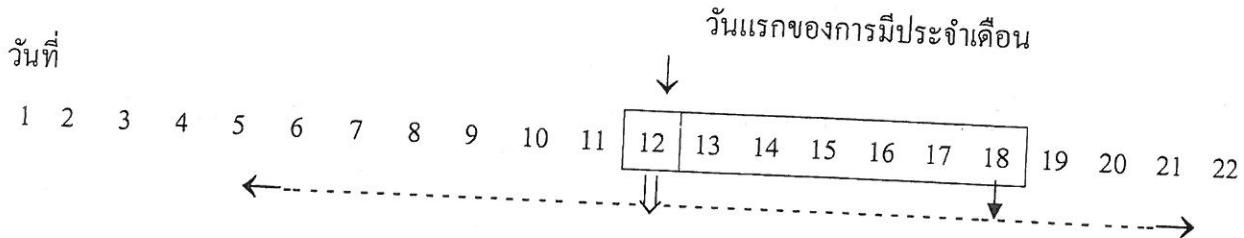
นำเข้าสู่กิจกรรมโดยชวนพุดคุยเรื่องยาคุมกำเนิด เคบเห็น / เคยสัมผัส / เคยซื้อ / เคยใช้ฯลฯ หาซื้อได้ที่ไหน เคยได้ยินเรื่องราวของยาคุมกำเนิด หรือไม่ ได้ยินอย่างไร คิดอย่างไร เพื่อจะได้ทราบทัศนคติของสมาชิกแก่นนำเกี่ยวกับยาคุมกำเนิด และปรับให้มีทัศนคติที่ดีต่อยาคุมกำเนิด

1. เตรียมอุปกรณ์ยาคินคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด ชนิด 28 เม็ด ยาคินคุมกำเนิดชนิดฉุกเฉิน Postinor หรือ madonua อย่างละ 1 แผง
2. นำอุปกรณ์ทั้งหมดมาวางรวมกัน แล้วให้แก่นนำในกลุ่มทุกคนหยิบยาคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด 1 แผง ชนิด 28 เม็ด 1 แผง แล้วให้นักเรียนช่วยนำเสนอในประเด็นต่อไปนี้
  - วิธีกินยาคุมชนิด 21 เม็ด และ 28 เม็ด
  - ถ้าลืมกิน 1 วัน จะทำอย่างไร ลืมกิน 2 วัน ทำอย่างไร

3. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมในส่วนของเนื้อหาที่ยังไม่ครบถ้วน  
เนื้อหา คุณกำเนินแบบอื่น

7

การนับระยะปลอดภัย การหลั่งภายนอก การสวนถังช่องคลอด เตรียมปฏิทินที่จัดทำขึ้นโดยกำหนดครุปแบบดังนี้



1. วิทยากรบรรยาย เรื่องวิธีการนับระยะปลอดภัยว่ามันอย่างไร โอกาสที่จะป้องกันการตั้งครรภ์มีน้อยเนื่องจากใช้ได้เฉพาะในระยะที่มีประจำเดือนมาตรงกันทุกเดือน และโดยเฉพาะในวัยรุ่นประจำเดือนจะมาไม่สม่ำเสมอ และไม่ตรงกันทุกเดือนซึ่งมีโอกาสที่จะพลัดตกได้สูง
2. วิทยากรแจกตารางการนับวัน ให้เก็บนำไปต่อคน ทดลองเลือกวันที่ปลอดภัย
3. วิทยากรบรรยาย เรื่องการหลั่งภายนอก (ขั้นตอนตามใบความรู้)
4. วิทยากรบรรยายเรื่อง การสวนถังช่องคลอด  
ในความรู้เรื่องการคุณกำเนิด อุழ្ញในภาคผนวก

#### ทางเลือกในการรยุทธ์การตั้งครรภ์

- เนื้อหา 1 การตั้งครรภ์ เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน  
2 การทดสอบการตั้งครรภ์  
3 การแท้ง

#### กิจกรรม

1. ให้ส่งผู้แทนกลุ่มนี้ไปศึกษาข้อทดสอบการตั้งครรภ์ โดยให้สมาชิกในกลุ่มนี้สังเกตขั้นตอนการทดสอบการตั้งครรภ์
2. วิทยากรสรุปขั้นตอนโดยสุ่มตามสมาชิกแต่ละคน

เนื้อหา การทำแท้ง

1. การทำแท้งและผลกระทบจากการทำแท้งทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม

กิจกรรม

1. เตรียมเด็กทารกคง หุ่นเชิงกรานผ่าซีกหรือภาพเชิงกรานเครื่องมือขูดคลูก (curette)
2. วิทยากรอธิบายกลไกของการตั้งครรภ์ และโดยเข้าสู่ประจำเดือนเรื่องเมื่อตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ วัยรุ่นส่วนใหญ่ตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์โดยการทำแท้ง
3. วิทยากรอธิบายถึงวิธีการทำแท้งซึ่งมีการทำแท้งถือน เช่น การนำสิ่งแปรเปลี่ยนไปใส่เข้า

ไปในโพรงมดลูก การนิดสาร ใส่ในโพรงมดลูก การบีบมดลูก การทำแท่งโดยแพทย์  
แผนปั๊จุบันจะทำในกรณีที่ตั้งครรภ์แล้วมีโรคแทรกซ้อน โดยแพทย์ใช้เครื่องมือชุด 8  
มดลูกและอาจจะทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนคือ มดลูกแตกและตายได้

4. ใช้กลุ่มวิเคราะห์ผลกระทบจากการทำแท่งในวัยรุ่นและนำเสนอ
5. วิทยากรสรุป และเน้นถึงเรื่องการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ว่าจะทำได้อย่างไร

1. นุมเพื่อนใจวัยรุ่น ( Friend Corner ) คือ เพื่อนซึ่ง คนใหม่ของวัยมันส์ ซึ่งจะเป็นสถานที่ที่ วัยรุ่นทุกคนสามารถเข้าไปหาความรู้ หาคำปรึกษา รับบริการสุขภาพอนามัยพื้นฐาน และรับบริการส่งต่อไปยังสถานบริการต่างๆ

#### บทบาทของแกนนำ

ให้ข้อมูลความรู้ เรื่องเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

ให้บริการคำปรึกษา และช่วยเหลือเพื่อน

ส่งต่อ แหล่งที่ให้คำปรึกษาและให้การช่วยเหลือต่อ

จัดกิจกรรมการส่งเสริมและการป้องกัน เรื่องเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ในและนอกสถานศึกษา มีส่วนร่วมในการบริการ และ พัฒนากิจกรรมต่างๆ ของ นุมเพื่อนใจวัยรุ่น

2. คลินิกบริการที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น คือ งานให้บริการทางด้านสุขภาพแก่เยาวชน แบบ One stop service ในโรงพยาบาล และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพทุกแห่ง ให้บริการ ให้คำปรึกษา การตรวจเออเดส์ ถุงยางอนามัย ยาฝังคุณกำเนิด ที่ตรวจครรภ์ เป็นต้น

## แผนกรอบรัมที่ 7

### กิจกรรม เสียงออดส์

เวลา 50 นาที

#### **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้แก่นำนักเรียน ประเมินโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นต่อการรับเชื้อ HIV
  2. เพื่อให้แก่นำนักเรียน สามารถระบุทางเลือกเพื่อป้องกันและประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือก
- ในสถานการณ์ต่างๆ**

#### **สาระการสำคัญ**

การเผยแพร่เรื่องออดส์ที่ผ่านมาทำให้คนบางกลุ่มเห็นว่าเรื่องออดส์เป็นเรื่องของกลุ่มนี้ เป็นเรื่องใกล้ตัวและตัวเองไม่มีความสี่งต่อการติดเชื้อ

#### **ขั้นตอนการนำเสนอ กิจกรรม**

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม และทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. วิทยากรขออาสาสมัคร 6 คน แยกขวาน้ำที่แยกไว้ 6 ขวด โดยถือไว้คนละ 1 ขวด และให้อาสาสมัครดูคุณน้ำจากขวดของตนเองประมาณครึ่งรอบอกฉีดยา ไปเก็บไว้ในขวดเปล่า คนละ 1 ขวด แล้วแยกขวาน้ำชุดที่ 2 ไว้ด้างหาด ให้อาสาสมัครนั่งรวมกัน
3. วิทยากรแจกขวาน้ำที่เหลือให้ผู้เข้ารับการอบรมหั้งหมุดคนละ 1 ขวด แล้วให้สังเกตุขวดน้ำของตนเองพร้อมด้วยการดูคุณน้ำในขวดน้ำของคนองไปเก็บไว้ในขวดเปล่า 1 คน ต่อ 1 ขวด โดยระวังอย่าให้ปนกับคนอื่น
4. วิทยากรให้ทุกคนฝึกการดูคุณน้ำจากขวดของตนเองให้คุ้นเคย ยกเว้นอาสาสมัครไม่ต้องเล่น
5. วิทยากรให้ผู้เล่นจับคู่กับใครก็ได้ในวง แล้วดูคุณน้ำรึ่งระบบออกลงในขวดของคู่ แล้วคนน้ำในขวดของตนเอง สังเกตุว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
6. วิทยากรให้จับคู่คนใหม่ 2-3 คู่ โดยไม่ซ้ำกัน และแยกน้ำกัน
7. วิทยากรให้อาสาสมัครร่วมเล่นด้วย โดยเลือกคู่กับใครก็ได้ แต่ห้ามจับคู่กันเอง แล้วให้ทุกคนกลับที่นั่ง โดยวางขวดไว้หน้าตนเอง
8. วิทยากรสรุปกิจกรรม โดยเบรียบเทียบกับเองออดส์ พร้อมถามว่าใครต้องการตรวจหาเชื้อในขวดน้ำตนเองบ้าง และอภิปรายผลการตรวจ และสรุปกิจกรรม

กระดาษชาร์ท ปากกาเคมี

ภาพเครื่องข่ายการมีเพศสัมพันธ์

ชุดเด่นกิจกรรมเล็กน้ำ

สารโซเดียมไฮครอกไซด์

น้ำเปล่า

ขวดใส่น้ำจำนวน 2 เท่าผู้เรียน

กระบอกน้ำยา 3 cc เท่ากับจำนวนผู้เรียน

สารละลายนินอฟทาลีน

ถุงสำหรับใส่ขวดน้ำไว้แยก/ตีเส้นสำหรับวางขวดน้ำ

และจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมดังนี้

1. ใส่สารโซเดียมไฮครอกไซด์ที่ผสมแล้วในขวดแก้ว 1 ใบ (ปริมาณ ครึ่งขวด)
2. ใส่น้ำเปล่าลงในขวดน้ำเปล่าไว้ 6 ใบ
3. นำขวดที่ใส่โซเดียมไฮครอกไซด์วางปนกับขวดที่เหลือในถาดที่จัดเตรียมไว้
4. นำกระบอกน้ำยาใส่ไว้ในแต่ละขวด
5. เตรียมขวดเปล่าอีก 1 ชุด เท่ากับผู้เข้ารับการอบรม

## \* ๒. สรุปกิจกรรมแลกนำ ดังนี้

- การแพร่ระบาดของเชื้อเชื้อไวรัส ผ่านทางเครื่องข่ายเพศสัมพันธ์เป็นช่องทางหลักของการระบาดในขณะนี้ และเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ไม่คิดว่าตัวเองมีโอกาสที่จะได้รับเชื้อ
  - เวลามีเพศสัมพันธ์ คนมักนึกถึงแค่คนที่นอนด้วยโดยไม่ได้คิดไปถึงว่าคู่ของเราราจะเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน ไม่ได้คิดหรือ(กล้าที่จะ) ถามให้เห็นใจว่า เพศสัมพันธ์ที่เคยมีมา นั้นมีการป้องกันเอดส์หรือไม่
  - โอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคนฉ้าหากไม่รู้จักประวัติทางเพศของคู่ต้นและไม่มีการป้องกัน การรักเดียวใจเดียว หรือการรักนวลสงวนตัวที่คิดเชื้อได้ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนโดยไม่ป้องกันด้วย เนื่องจากสาสมัครที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวกับคนเพียงคนเดียว
  - เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครติดเชื้อเชื้อไวรัสหรือไม่ มักมีความเข้าใจผิดในเรื่องนี้ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย
  - การตรวจว่าติดเชื้อหรือไม่ในชีวิตจริงต่างจากการทดสอบน้ำ โดยเฉพาะเมื่อคิดถึงผลกระทบที่คำแนะนำจากพบว่าติดเชื้อ การตรวจเลือดจึงควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมในการที่จะรับกับสภาพต่างๆที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหน่วยงานให้บริการในเรื่องนี้จะให้คำปรึกษาร่วมด้วย
- \* ให้ผู้เรียนเสนอวิธีการป้องกันโดยผู้ดำเนินการจดบันกระดาษ หรือฟิลิบาร์ท ให้ช่วยกันเรียงลำดับว่าวิธีการที่ “ง่าย - เป็นไปได้ ” ที่สุด ผู้ดำเนินการช่วยซักถามถึงเหตุผลความเป็นไปได้ถ้าอยู่ในสถานการณ์จริง และแก้ไขความเข้าใจผิดที่ผู้เรียนอาจมี เกี่ยวกับการป้องกันเอดส์

### ค่าตามช่วงคิด

- กิจกรรม “แลกนำ ” ที่เพิ่งเล่นไปเปรียบเทียบกับเรื่องเอดส์ได้อย่างไรบ้าง ถ้าการแลกนำ เป็นการจำลองการมีเพศสัมพันธ์
- การมีเพศสัมพันธ์ทำให้ติดเชื้อเชื้อไวรัสได้หรือไม่ ถ้าเปรียบขนาดน้ำที่ถืออยู่กับคนในสังคมที่มีเพศสัมพันธ์ และคนที่มีเชื้อเชื้อไวรัสจะบอกได้หรือไม่ว่าเป็นใคร
- ถ้าผู้เรียนว่า เมื่อถูกจากภายนอกไม่ได้ว่าใครมีเชื้อขึ้น วิธีการที่จะทราบว่าใครมีเชื้อ เชื้อไวรัสขึ้น คืออะไร
- การมีเพศสัมพันธ์กับคนคนเดียว (รักเดียวใจเดียว) รักนวลสงวนตัว(มีเพศสัมพันธ์เมื่อแต่งงาน) ทำให้ปลอดภัยจากเอดส์จริงหรือไม่ ทำไมการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวจึงมีโอกาสติดเชื้อได้
- คิดว่าในชีวิต จริงคนเรานมีโอกาสที่มีเพศสัมพันธ์ได้กี่ครั้ง กับคนเพียงคนเดียว หรือหลายคน
- โอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง

## ประเด็นสรุปสำคัญ

- เพศสัมพันธ์อาจนำมาซึ่งผลกระทบทางกายอย่าง ควรหาวิธีหลีกเลี่ยงหรือป้องกันซึ่งต้องดูด้วยว่าการป้องกันการตั้งครรภ์ด้วยยาคุณไม่ช่วยป้องกันโรคคิดเหตุทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ กามโรค ถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่ป้องกันที่มีประสิทธิภาพและป้องกันได้ทั้งสองอย่าง เมื่อใช้อย่างถูกวิธีและใช้ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- แม้ว่ารู้วิธีป้องกันแต่ความเสี่ยงในการรับเชื้อulatory กรณีเกิดจาก
  - @ มั่นใจต่อคุณที่ดูแลของเลือกโดยดูจากคุณสมบัติภายนอกหรืออินๆ โดยละเอียด
    - การมีเพศสัมพันธ์
    - การตรวจเลือดไม่พบแต่ที่จริงจะมีระยะแฝง 3 เดือนแรกหลังรับเชื้อที่จะยังตรวจไม่พบการติดเชื้อ
    - เลือกใช้ถุงยางอนามัยกับบางคน บางเหตุการณ์เท่านั้น
    - มั่นใจเรื่องรักษาส่วนตัว หรือ รักเดียวใจเดียวของตนเอง แค่ลืมประเมินคู่ว่า มีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่
    - ไม่กล้าพูดคุยกันกลัวอึกฝ่ายจะไม่พอใจ คิดว่าไม่เชื่อใจ
    - อาย ไม่กล้าเริ่มพูดรื่องเพศกับแฟนก่อน

## ข้อควรระวัง

กิจกรรมนี้ต้องการห้องที่ผู้เรียนสามารถเดินไปมาได้สะดวก เพราะจะทำให้ประยัดเวลา ควรจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ล่วงหน้าไว้เพื่อให้มีเวลาเหลือพอสำหรับการอภิปรายสรุป