บทเรียนนี้ใช้เพื่อการศึกษา เรื่อง “เรื่องของเราไม่รู้ไม่ได้แล้ว” ในรายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อการเรียนของนักเรียนนักเรียนควรปฏิบัติตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาคำแนะนำการใช้บทเรียนให้เข้าใจ ก่อนทำการเรียนในบทเรียน

2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้

3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ซึ่งมีทั้งหมด 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที ข้อสอบเป็นแบบเลือกตอบมีคำตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียว หลังจากทำแบบข้อสอบเสร็จนักเรียนจะทราบผลคะแนนเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการประเมินตนเองทันที

4. ศึกษาบทเรียนตามลำดับเนื้อหา บทเรียนประกอบไปด้วย

* ระบบสืบพันธุ์ชาย หญิง
* การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
* สุขอนามัยทางเพศ
* การฝันเปียกและการมีประจำเดือน

5. เมื่อศึกษาจบบทเรียน ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ซึ่งมีทั้งหมด 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที ข้อสอบเป็นแบบเลือกตอบมีคำตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียวหลังจากทำแบบข้อสอบเสร็จนักเรียนจะทราบคะแนนประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

รายละเอียดในบทเรียนออนไลน์นี้ ในบางหัวข้ออาจมีเนื้อหาต่อเนื่องหลายหน้าด้วยกัน มีปุ่ม Slideshows นอกจากนี้นักเรียนสามารถคลิกปุ่มย้อนกลับ และหน้าหลัก ดังนี้

**สาระสำคัญ**

เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวมทั้งพัฒนาการระบบอวัยวะสืบพันธ์ การมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างถูกต้อง จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถดูแลรักษาความสะอาดของตนเองได้อย่างเหมาะสม ช่วยลดความวิตกกังวลและทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. บอกอวัยวะที่สำคัญในระบบสืบพันธุ์ชายหญิงได้
2. มีความรู้ ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
3. อธิบายวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศได้
4. มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการฝันเปียกและการมีประจำเดือน