

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

โครงการออกแบบหนังสือให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น

ชื่อ "วัยไฟ"

BOOK OF SEX EDUCATION

"VAI-FAI"



นางสาว รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์

MISS RUNGKAMOL GUNJEAKPONG

ศิลปินพจน์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต

สาขานิเทศศิลป์ ภาควิชานิเทศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2542

เลขหม.....
เลขทะเบียน 38303
วัน, เดือน, ปี - 4 S.A. 2543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นหากมีให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โครงการออกแบบหนังสือให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น

ชื่อ “วัยไฟ”

BOOK OF SEX EDUCATION

“VAI-FAI”

โดย

นางสาว รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์

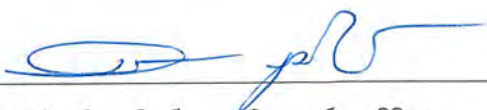
MISS RUNGKAMOL GUNJEAKPONG





วันที่ ๑๕/๑๒/๖๓

อาจารย์ที่ปรึกษา - อาจารย์วิทยา หาญวารีวงศ์ศิลป์



วันที่ 18/๑๒/๖๓

หัวหน้าภาควิชาศิลปะ - ผศ. จิระพงษ์ ภูมิจิตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อโครงการ(ภาษาไทย)	โครงการออกแบบหนังสือให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น ชื่อ "วัยไฟ"
(ภาษาอังกฤษ)	BOOK DESIGN OF SEX EDUCATION (VAI-FAI)
ชื่อ	นางสาวรุ่งกมล กรรเจียกพงษ์
สาขา	วิชานิตศิลป์ ภาควิชานิตศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์วิทยา หาญวารังศิลป์
ปีการศึกษา	2542

บทคัดย่อ

โครงการนี้เป็นโครงการออกแบบหนังสือให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น ชื่อ "วัยไฟ" โดยเนื้อหาจะเป็นการนำเสนอเรื่องเพศศึกษาที่สำคัญโดยย่อสำหรับวัยรุ่นในเรื่องต่อไปนี้

- ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น
- การมีเพศสัมพันธ์
- Safe Sex
- การคุมกำเนิด
- AIDS
- การสำเร็จความใคร่

ตัวเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของหนังสือนี้ต้องการให้วัยรุ่นอายุ 16-20 ปี มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาให้มากขึ้น และมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม โดยในการออกแบบจะใช้ภาพกราฟฟิคตัดทอนที่ง่าย เช่น ลายเส้น จุด และการนำลักษณะภาพเครื่องหมายการค้าแบบพิกโตกราฟ (Pictographs) เข้ามาประกอบ เพื่อสร้างความเข้าใจในเนื้อหาบางส่วนที่ไม่สามารถอธิบายได้โดยง่าย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการแก้ปัญหาทางกราฟฟิค ที่จะทำให้กราฟฟิคที่ออกมาดูไม่มากจนกลายเป็นภาพที่ล่อแหลมจนเกินไป และไม่น้อยจนดูแล้วไม่เข้าใจ และในบางส่วนที่จำเป็นจะต้องใช้ภาพจริงประกอบก็จะนำภาพจริงมาใช้ด้วยเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณพ่อกับแม่ที่อดทนให้กำลังใจ กำลังทรัพย์ และคอยดูแลหาข้าวหาน้ำให้ไม่เคยขาด

ขอขอบคุณอาจารย์วิทยา หาญวารีวงศ์ศิลป์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความอดทนในการมานั่งรอให้คำปรึกษา และคำแนะนำเสมอมา

ขอขอบคุณคณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่คอยรับฟัง และให้คำแนะนำที่สนุกสนาน และเป็นประโยชน์อย่างมากในการทำงาน

ขอขอบคุณเพื่อนๆจาก 14 ที่คอยให้กำลังใจในการทำงาน คอยอยู่เป็นเพื่อนกันในคำคืนอันแสนรีบเร่ง และคำติชมอีกมากมายที่น่าสนใจ

ขอขอบคุณนายเกศเทพ ดวงจันทร์ ในทุกๆความห่วงใย ความช่วยเหลือ การดูแลที่แสนดี และกำลังใจจำนวนมากในการทำงาน

ขอขอบคุณกระบวนการทำงานทั้งหมดที่ได้ช่วยสร้างและพัฒนาเนื้อที่สมอง ให้แก่ข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก

ขอขอบคุณเวลาที่สอนให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง

ขอขอบคุณความบังเอิญที่เกิดขึ้นจากใครหรือสิ่งใดๆก็ตาม ที่ทำให้ข้าพเจ้ามีความพยายามและผ่านอุปสรรคต่างๆมาจนถึงจุดนี้ได้

ขอขอบคุณจากใจจริง

รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์

มีนาคม 2543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

ในวันนี้การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปจากเมื่อก่อนเป็นอย่างมาก มักมีแฟชั่นอะไรแปลกใหม่ที่ผู้ใหญ่หลายคนคาดไม่ถึง พฤติกรรมทางเพศก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะอารมณ์และการตัดสินใจของวัยรุ่นยังไม่มี ความเป็นผู้ใหญ่มาเพียงพอ อีกทั้งการรับเอาอิทธิพลบางอย่างจากตะวันตกเข้ามาใช้โดยไม่ไตร่ตรองให้ดีเสีย ก่อน พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันจึงมีความเสี่ยงสูงจนน่าเป็นห่วง สื่อให้ความรู้ทางเพศศึกษาสำหรับ วัยรุ่นจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสื่อหลายสื่อที่มีอยู่เดิมนั้น บางครั้งยังไม่สร้างความดึงดูดใจให้วัยรุ่นเท่าที่ควร

ข้าพเจ้าจึงนำความน่าสนใจในจุดนี้มาทำวิทยานิพนธ์ชิ้นนี้ขึ้น โดยหวังว่าจะสามารถสร้างสื่อให้ความรู้ เรื่องเพศศึกษาที่สวยงาม ทันสมัย และเหมาะสมกับวัยรุ่นได้ แม้ว่าข้าพเจ้าจะยังไม่สามารถทำให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์นี้ได้เต็มที่ก็ตาม แต่การเรียนรู้ที่ได้มากลับมีค่ามากมายในการพัฒนาและปรับปรุงชิ้นงานชิ้นต่อไปได้เป็นอย่างดี

หากคุณคนใดสนใจ หรือบังเอิญมาเปิดวิทยานิพนธ์ฉบับนี้อ่าน แล้วรู้สึกว่าการชิ้นนี้มีความน่าสนใจอยู่บ้าง ขอให้คุณได้ประโยชน์จากการเรียนรู้ และข้อบกพร่องต่างๆของมันอย่างเต็มที่

รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์
มีนาคม 2543

สารบัญ

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
คำนำ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญภาพ.....	จ
บทที่ 1 โครงการออกแบบหนังสือให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น ชื่อ “วัยไฟ”	1
ความสำคัญของโครงการ.....	2
ขอบเขตของโครงการ.....	2
วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	3
วัตถุประสงค์ของหนังสือ.....	3
กลุ่มเป้าหมาย.....	3
แนวทางบรรจุวัตถุประสงค์.....	3
บทที่ 2 ข้อมูลการออกแบบ.....	4
2.1 การออกแบบหนังสือ.....	5
2.2 ลักษณะแนวทางการออกแบบกราฟฟิคที่เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา.....	10
บทที่ 3 เนื้อหาหนังสือเพศศึกษา “วัยไฟ”.....	15
บทที่ 4 แนวทางการออกแบบ.....	24
บทที่ 5 แบบร่าง.....	27
แบบร่างครั้งที่ 1.....	28
แบบร่างครั้งที่ 2.....	29
แบบร่างครั้งที่ 3.....	31
บทที่ 5 ผลงานจริง.....	34
หน้าปก.....	36
หน้าสารบัญ.....	37
ร่างกายของผู้ชายทำงานอย่างไร.....	38
ร่างกายของผู้หญิงทำงานอย่างไร.....	39
New Feelings.....	40
Sex.....	41
Safe Sex.....	42
การคุมกำเนิด.....	43

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AIDS.....	44
การสำเร็จความใคร่.....	45
หน้าสรุป.....	46
ลักษณะรูปเล่มโดยรวม.....	47
บทที่ 6 ประเมินผลโครงการ.....	49
บทสรุปและข้อเสนอแนะของโครงการ.....	50
บรรณานุกรม.....	51



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

รูปที่ 1	ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพ Illustration ในรูปแบบของการ์ตูน.....	10
รูปที่ 2	ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพ Illustration ในรูปแบบของการ์ตูน.....	10
รูปที่ 3	ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพ Illustration ในรูปแบบของการ์ตูน.....	10
รูปที่ 4	ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพ Illustration ในเชิงการแพทย์.....	11
รูปที่ 5	ตัวอย่างการใช้ภาพจริง.....	12
รูปที่ 6	ตัวอย่างการใช้ภาพจริง.....	12
รูปที่ 7	ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพจริงผสมผสานกับภาพ Illustration.....	13
รูปที่ 8	ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพจริงผสมผสานกับภาพ Illustration.....	13
รูปที่ 9	แบบร่างครั้งที่ 1.....	28
รูปที่ 10	แบบร่างครั้งที่ 2.....	29
รูปที่ 11	แบบร่างครั้งที่ 2.....	30
รูปที่ 12	แบบร่างครั้งที่ 3.....	31
รูปที่ 13	แบบร่างครั้งที่ 3.....	32
รูปที่ 14	แบบร่างครั้งที่ 3.....	33

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

โครงการออกแบบหนังสือให้ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์สำหรับวัยรุ่น ชื่อ "วัยไฟ"

BOOK OF SEX EDUCATION "VAI-FAI"



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โครงการออกแบบหนังสือให้ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์สำหรับวัยรุ่น ชื่อ “วัยไฟ”

BOOK OF SEX EDUCATION “VAI-FAI”

ความสำคัญของโครงการ

ในปัจจุบันนี้วัฒนธรรมตะวันตกได้เข้ามามีอิทธิพลด้านแนวคิดและการดำเนินชีวิตของคนไทยมากขึ้น วัยรุ่นก็เป็นกลุ่มหนึ่งที่ซึมซับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาใช้มาก โดยเฉพาะวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งเป็นผลทำให้วัยรุ่นในยุคนี้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากขึ้น ดังนั้นการให้ความรู้และทักษะชีวิตในเรื่องเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นให้เหมาะสมขึ้นได้

โครงการนี้เป็นโครงการออกแบบหนังสือให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม โดยจะมีเนื้อหาโดยเนื้อหาจะเป็นการนำเสนอเรื่องเพศศึกษาที่สำคัญๆโดยย่อสำหรับวัยรุ่นในเรื่องต่อไปนี้

- ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น
- การมีเพศสัมพันธ์
- Safe Sex
- การคุมกำเนิด
- AIDS
- การสำเร็จความใคร่

โดยในการออกแบบจะใช้ภาพกราฟฟิคตัดทอนที่ง่าย เช่น ลายเส้น จุด และการนำลักษณะภาพเครื่องหมายคำแบบพิคโตกราฟ (Pictographs) เข้ามาประกอบ เพื่อสร้างความเข้าใจในเนื้อหาบางส่วนที่ไม่สามารถอธิบายได้โดยง่าย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการแก้ปัญหาทางกราฟฟิค ที่จะทำให้กราฟฟิคที่ออกมาดูไม่มากจนกลายเป็นภาพที่ล่อแหลมจนเกินไป และไม่น้อยจนดูแล้วไม่เข้าใจ และในบางส่วนที่จำเป็นจะต้องใช้ภาพจริงประกอบก็จะนำภาพจริงมาใช้ด้วยเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจน

ขอบเขตของโครงการ

หนังสือขนาดกว้าง 16.5 CM ยาว 24 CM จำนวน 22 หน้ารวมปก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 2 ไปใช้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการออกแบบหนังสือที่มีแนวทางการนำเสนอที่น่าสนใจ เหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่น และสามารถสื่อสารแนวคิดของหนังสือได้อย่างชัดเจน
2. เพื่อศึกษาการออกแบบกราฟฟิกที่เหมาะสมลงตัวกับเนื้อหาและสามารถสื่อสารได้ อย่างเข้าใจ และเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

วัตถุประสงค์ของหนังสือ

เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางเพศให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่นอายุระหว่าง 16 – 20 ปี

แนวทางบรรลุวัตถุประสงค์

- | | |
|-----------------|--|
| รวบรวมข้อมูล | - เนื้อหาเรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น |
| | - แนวทางการออกแบบหนังสือที่น่าสนใจเหมาะกับกลุ่มวัยรุ่น |
| | - แนวทางการออกแบบกราฟฟิกเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา |
| วิเคราะห์ข้อมูล | - กำหนดขอบเขตของเนื้อหา และสรุปประเด็นที่ต้องการนำเสนอ |
| | - เรียบเรียงเป็นภาษาที่เข้าใจง่ายเพื่อให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย |
| | - และเชื่อมต่อกับแนวคิดในการออกแบบ |

ขั้นตอนในการออกแบบ

- วางแนวคิดโดยรวมของหนังสือ และเลือกรูปแบบการนำเสนอ
- หาแนวทางในการนำเสนอกราฟฟิกที่น่าสนใจ สื่อสารได้และเหมาะสมกับเนื้อหา
- กำหนดแนวทางการวาง lay out, mood, tone ของหนังสือ
- เลือกแบบตัวอักษรที่เหมาะสมกับ Head, Subhead และ Text
- พัฒนาแบบเพื่อให้ได้รูปแบบที่สมบูรณ์ที่สุด

นำเสนอผลงานจริง / ประเมินผล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 3 ไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลการออกแบบ

การออกแบบหนังสือ

ตัวอย่างการออกแบบกราฟฟิคที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลการออกแบบ

2.1 การออกแบบหนังสือ

การออกแบบจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ของหนังสือต้องให้เหมาะสมและสวยงามตามคุณลักษณะของหนังสือ และลักษณะของผู้บริโภคโดยแสดงให้เห็นรายละเอียดอย่างชัดเจน วิธีการออกแบบและจัดวางรูปแบบตลอดจนข้อกำหนดอื่น ๆ มีหลักที่ต้องพิจารณาดังนี้

1. พิจารณาประเภทหนังสือ

หนังสือแต่ละประเภทมีลักษณะเฉพาะและรูปแบบที่แตกต่างกันมาก วัตถุประสงค์ในการสร้างหนังสือไม่เหมือนกัน เช่น หนังสือที่เป็นตำราอ้างอิง หนังสือวิชาการ แบบเรียนกึ่งแบบเรียน หนังสือที่ผลิตขึ้นในโอกาสพิเศษ หนังสืออ่านเสริมสำหรับนักเรียน นิตานสำหรับเด็ก หนังสือภาพ หนังสือบันเทิงเริงรมย์ หนังสือกีฬา ฯลฯ การออกแบบหนังสือทางวิชาการหรือแบบเรียนจะมีลักษณะแบบเป็นทางการ รูปแบบตัวอักษรและรูปภาพจะต้องเป็นแบบเรียบๆ เช่น ตัวอักษรแบบราชการ การจัดวางมักจะเป็นแบบจัดระเบียบหรือการกำหนดภาพให้อยู่ในกรอบ หรือมีเฉพาะตัวอักษรข้อความและชื่อผู้ประพันธ์เท่านั้น ส่วนหนังสือบันเทิงเริงรมย์ กีฬานวนิยายหรือสารคดี จะมีรูปแบบค่อนข้างอิสระมีการออกแบบชื่อหนังสือที่แปลกตาออกไป การออกแบบจัดภาพประกอบปกก็เน้นไปทางความสวยงามมากกว่าการถ่ายทอดเนื้อหา เน้นสีสันที่สดใส สะดุดตา การจัดวางรูปแบบจะแตกต่างกันไปตามลักษณะหนังสือ ถ้าเป็นหนังสือสำหรับเด็กก็จะเน้นที่รูปภาพประกอบบนปกที่มีความสวยงามเป็นหลัก ตัวอักษรเป็นแบบเรียบง่าย ดูสบายตา ไม่นิยมการจัดระเบียบและการกำหนดกรอบใช้สีสันสดเข้มฉูดฉาด รูปภาพคมชัด แสดงสาระและเรื่องราว

2. พิจารณานुकูลิกของหนังสือ

เนื่องจากปัจจุบันภาวะการแข่งขันกันทางตลาดทำให้หนังสือบางภพมีการแข่งขันกันสูงมาก มีหนังสือที่มีเนื้อหาสาระคล้ายคลึงกันเกิดขึ้นมาก จึงต้องออกแบบสร้างสรรค์นุกูลิกภาพของหนังสือให้สวยงามสร้างนุกูลิกเฉพาะของปกหนังสือ ไม่เพียงแต่เสริมคุณภาพคุณค่าทางสุนทรียศาสตร์แล้วยังเป็นการสร้างความน่าเชื่อถืออีกด้วย

3. พิจารณาแนวทางการสร้างสรรค์

รูปแบบการสร้างสรรค์หนังสือจะเป็นหลักการ 3 ประการ คือ หลักการจัดองค์ประกอบศิลปะเพื่อคุณค่าทางความสวยงามของเล่ม ประการที่ 2 หลักการออกแบบรูปภาพ หรือการกำหนดลักษณะของภาพที่จะมาใช้ทำ และหลักการกำหนดแบบตัวอักษร ทั้งนี้หลักการทั้งหมดจะต้องให้สอดคล้องและเหมาะสมกับประเภทของหนังสือ และจะต้องสร้างรูปแบบแปลกใหม่ให้เกิดนุกูลิกเฉพาะของหนังสือด้วย

4. พิจารณาวิธีการผลิต

วิธีการผลิตและระบบการพิมพ์ในปัจจุบันมีความสะดวกคล่องตัว สามารถตอบสนองการผลิตงานได้อย่างเต็มที่ การออกแบบหนังสือที่ดีต้องไม่สร้างความยุ่งยากสับสนต่อการพิมพ์และการผลิต ความสับสนเกิดขึ้นได้เสมอ ถ้าผู้ออกแบบมีคำสั่งมาก ใช้วิธีการหลายอย่าง

หลักการจัดหน้าหนังสือ

การจัดรูปแบบของขนาด พื้นที่ ของสิ่งพิมพ์เป็นการกำหนดขนาดคอลัมน์และขอบว่าง ซึ่งปัจจุบันจะเน้นความสวยงามและประหยัดควบคู่กันไปเสมอ คือมุมที่จะใช้เนื้อที่ของกระดาษให้เป็นประโยชน์มากที่สุด โดยยังคงมีความสวยงาม หนังสือจะมีหน้าซ้าย หน้าขวามายูติดกันเป็นคู่ การกำหนดรูปแบบจึงต้องคำนึงถึงลักษณะหน้าคู่ให้ผู้อ่านเห็นแล้ว รู้สึกว่าเป็นหน่วยเดียวกัน ไม่ได้แบ่งแยกออกจากกัน การเว้นขอบว่างด้านใน คือช่องว่างระหว่างหน้าซ้ายและขวาจึงต้องน้อยกว่าขอบอื่น ๆ เมื่อเย็บเข้าเล่มแล้ว แต่ก็ไม่ควรให้ชิดกันจนดูแยกหน้าลำบาก

รูปแบบที่ดีของหนังสือควรจะเป็นรูปแบบที่อ่านได้ง่าย และมีระเบียบ มีความประณีตสวยงาม ชัดเจน รูปแบบหนังสือต้องมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับประเภทของหนังสือ สัดส่วนที่เหมาะสมของหนังสือหรือสิ่งพิมพ์โดยทั่วไป นิยมสัดส่วน 2:3, 3:4, 3:5 และ 13 :21

ส่วนประกอบที่ปรากฏซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของการจัดหน้ากระดาษที่ต้องคำนึงถึงได้แก่

1. ส่วนข้อความพาดหัว (Head Line)
2. ก๊อปปี้บล็อก (Copy Block or Column)
3. อาร์ตเวิร์ค (Art Work)
4. เส้นและพื้นผิว (Line & Texture)
5. ความต่อเนื่อง (Continuity)

การออกแบบจะต้องนำเอาส่วนต่าง ๆ มาประกอบกันอย่างมีแบบแผนและมีหลักการ ได้แก่การสร้างดุลภาพ การกำหนดสัดส่วนพื้นที่ว่าง จังหวะ สีลา หรืออื่นๆ องค์ประกอบต่างๆ เมื่อนำมาจัดรวมกันควรจะมีพื้นที่มากกว่าครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด การร่างแบบขั้นต้นอาจแสดงเป็นโครงร่างหยาบๆ ก่อน เพื่อหาตำแหน่งความเหมาะสมและความสวยงาม หลังจากนั้นจึงมากำหนดที่ละส่วนดังนี้

1. ส่วนหัวของพาดหัว (Head Line) ได้แก่ ข้อความหัวเรื่องและส่วนที่เป็นหัวเรื่อง ให้เขียนลักษณะตัวอักษรอย่างหยาบๆ โดยกำหนดขนาดความสูงของตัวอักษร แบบตัวอักษร ตลอดจนการกำหนดขนาด น้ำหนักความเข้ม อ่อนของตัวอักษร พิจารณาตำแหน่งของการจัดวาง การแบ่งพื้นที่ส่วนที่ใช้นำเสนอข้อมูลและการเว้นพื้นที่ว่าง

วิธีการจัดวางตำแหน่งของข้อความพาดหัว

ตำแหน่งของการจัดวางข้อความพาดหัวหรือหัวเรื่องมีความสำคัญมาก เพราะการนำเสนอต้องการให้ข้อความพาดหัวเป็นตัวกำหนดการชี้แนะ สาระหลัก และข้อมูลอื่นๆ การออกแบบจัดวาง ตำแหน่งที่ติดนอกจากจะทำให้งานออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบดูสวยงามแล้ว ยังทำหน้าที่หลักในการนำเสนอสาระได้อย่างเต็มที่อีกด้วย การจัดวางตำแหน่งตรงกลางของหน้ากระดาษเสมอไป ไม่ว่าจะการออกแบบสื่อใด ๆ ก็ตามด้วยวิธีการ การออกแบบจึงมุ่งเน้นที่จะสร้างความสนใจให้ชวนมอง ด้วยการกำหนดตำแหน่งของหัวเรื่องดังนี้

- 1.1 การวางตำแหน่งไว้ด้านข้างของเนื้อหา การออกแบบจัดให้ตำแหน่งของหัวเรื่องอยู่ทางด้านข้างของเนื้อหา เหมาะอย่างยิ่งสำหรับงานออกแบบที่มีเนื้อหาในแนวนอน พื้นที่ประมาณ 30% อาจจะเป็นส่วนของหัวเรื่องและพื้นที่ว่างของภาพประกอบและเนื้อหาสาระ
- 1.2 การวางตำแหน่งหัวเรื่องแบบดัชวราป (Dutch Wrap) จะเป็นลักษณะการจัดวางหัวเรื่องไว้ตรงส่วนบนก่อนไปซ้ายหรือขวาบน เนื้อหาสาระหรือภาพประกอบเป็นการเน้นสำหรับการจัดหน้า นิตยสาร หนังสือพิมพ์ หรือการออกแบบจัดหน้าเป็นคู่ เนื้อที่ส่วนที่เหลือจะเน้นข้อความให้เด่นชัดขึ้น
- 1.3 การจัดวางตำแหน่งหัวเรื่องแบบตัวยู (U-Shape Wrap) เป็นการออกแบบจัดวางให้หัวเรื่องอยู่ตรงกลางด้านส่วนบนของหน้ากระดาษ และมีส่วนอื่นๆอยู่รอบหัวเรื่อง การจัดแบบนี้นิยมใช้งานที่เน้นเป็นการเป็นงาน องค์ประกอบของหน้ากระดาษเป็นแบบสมดุล
- 1.4 การวางตำแหน่งหัวเรื่องรีเวอร์ส คิกเกอร์ (Reverse Kicker) ลักษณะของการจัดหน้าโดยเน้นการจัดวางตำแหน่งแบบนี้ไว้กับหัวเรื่องที่มีข้อความสั้นๆ โดยใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่และเข้มวางไว้ชิดซ้ายมือและใช้ตัวอักษรเล็กกว่าและบางกว่าสำหรับหัวเรื่องรองวางไว้ชิดขวา จะใช้การจัดแบบนี้เมื่อมีข้อความสาระยาวๆ หรือขาดภาพประกอบ การจัดแบบนี้ทำให้เกิดพื้นที่ว่าง 2 จังหวะ จึงเป็นการเน้นหัวเรื่องได้มากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะการจัดหน้าในพื้นที่แนวนอน
- 1.5 การจัดวางตำแหน่งหัวเรื่องไทรพอด (Tripod Headline) มีลักษณะคล้ายกับการจัดแบบรีเวอร์ส คิกเกอร์ แต่จะเน้นถึงความตัดกันของขนาดและความเข้มของตัวอักษร การจัดวางหัวเรื่องรองที่มีขนาดความยาว จะแบ่งเป็น 2 บรรทัด ร่วมกับหัวเรื่องหลักอีกหนึ่งบรรทัดจึงทำให้มีลักษณะ 3 ขา และตำแหน่งของหัวเรื่องก็ไม่เน้นว่าจะต้องอยู่ส่วนบนของหน้ากระดาษเสมอไป การจัดแบบนี้นิยมใช้ในการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์โฆษณาในวารสาร หนังสือพิมพ์ และการออกแบบโปสเตอร์

2. คอลัมน์ หรือก๊อปปีบล็อก (Column or Copy Block) การกำหนดขนาดของคอลัมน์ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ ส่วนแรกได้แก่การพิจารณาถึงขนาดของข้อความมีมากมีน้อยหรือไม่ ดังนั้น จึงต้องพิจารณาถึงความสะดวกในการอ่าน ความสวยงามของการออกแบบนำเสนอ ดังนี้

- 2.1 ถ้ามีเนื้อหาสาระค่อนข้างมาก การกำหนดคอลัมน์ควรกำหนดในลักษณะแนวนอน จะเหมาะสมกว่าแนวตั้ง เพราะการใช้พื้นที่ในแนวนอนจะใช้น้อยกว่าการออกแบบกำหนดคอลัมน์ในแนวตั้ง ซึ่งจะทำให้ดูรู้สึกวุ่นวายไม่น่าอ่าน
- 2.2 การกำหนดขนาดของคอลัมน์กว้างสำหรับงานที่มีเนื้อหาสาระยาวจะทำให้การใช้เนื้อที่น้อยกว่า การกำหนดคอลัมน์แคบและขนาดของคอลัมน์จะทำให้รู้สึกน่าอ่านมากกว่า
- 2.3 ขนาดของคอลัมน์ จะต้องสัมพันธ์กับลักษณะเฉพาะของสื่อ ไม่ว่าจะกำหนดให้กว้างหรือแคบเท่าใด จะต้องพิจารณาถึงขนาดพื้นที่ทั้งหมดตามลักษณะของสื่อแต่ละประเภท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 2.4 การกำหนดรูปแบบคอลัมน์แบบสลับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่มีเนื้อหาสาระยาวนั้น จะช่วยให้แนวทางการออกแบบและการจัดวางภาพดูน่าสนใจและไม่น่าเบื่อ
- 2.5 การกำหนดขนาดของคอลัมน์จะต้องสัมพันธ์และสอดคล้องแนวทางการออกแบบจะต้องพิจารณาเกี่ยวกับองค์ประกอบอื่นๆ ได้แก่ หัวเรื่อง ภาพประกอบและส่วนตกแต่งต่างๆบนงานนั้นๆ

3. อาร์ตเวิร์ค (Art Work) ลักษณะของงานศิลปะหรือต้นฉบับอาร์ตเวิร์ค จะครอบคลุมงานตั้งแต่การออกแบบ การกำหนดให้ส่วนต่างๆ ลงในพื้นที่ที่กำหนดและการดำเนินการจัดทำต้นฉบับเพื่อส่งพิมพ์ต่อไป การจัดวางส่วนประกอบภาพ มีแนวทางสร้างสรรค์ดังนี้

- 3.1 การใช้ภาพเด่นเพียงภาพเดียว และใช้ภาพอื่นเป็นส่วนประกอบเสริม
- 3.2 การใช้การผสมผสานแนวการจัดแบบแนวนอนกับแนวตั้ง
- 3.3 การเว้นพื้นที่ว่างล้อมรอบพร้อมกับการจัดกลุ่มภาพและข้อมูลเข้าไว้ด้วยกัน
- 3.4 พยายามหลีกเลี่ยงการจัดให้องค์ประกอบต่างๆ ประกอบกันอยู่ในกรอบรูปสี่เหลี่ยมเสมอ
- 3.5 การจัดวางให้ภาพเป็นตัวนำพาไปสู่เนื้อหารายละเอียดอย่างแยกกันไม่ออก
- 3.6 การจัดวางองค์ประกอบต่างๆ ในลักษณะการตัดกันอย่างเด่นชัด
- 3.7 ไม่ควรใช้เส้นหนาหรือเข้มดำ
- 3.8 แสดงการจัดวางโดยเน้นลักษณะใดลักษณะหนึ่งเป็นพิเศษ ได้แก่ การจัดให้เป็นแบบแนวตั้ง แนวนอน หรือแนวเฉียง เป็นต้น

4. เส้นและพื้นผิว (Line & Texture) อาจจะเป็นเส้นขอบหรือกรอบภาพหรือเส้น เพื่อการตกแต่งงานออกแบบจัดหน้า การแสดงลักษณะของเส้น การกำหนดขนาดหรือความเข้มและการใช้สีเส้นที่เหมาะสมจะช่วยสนับสนุนให้งานจัดหน้ามีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น การใช้ในการแบ่งคอลัมน์เนื้อหาจะช่วยทำให้ผู้อ่านสามารถอ่านข้อความให้สบายตามากยิ่งขึ้น หรือจะใช้เส้นแสดงหน้าที่ในการชี้ไปสู่เนื้อหาหลักได้อย่างดีส่วนการกำหนดเกี่ยวกับพื้นผิวก็จะสามารถนำมาใช้ในการเน้นภาพหรือข้อความสาระได้อย่างดี นอกจากนี้การใช้เส้นในการออกแบบและการสร้างพื้นผิวยังสามารถนำมาช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหน้าต่อหน้าในการออกแบบงานสิ่งพิมพ์ที่เป็นเล่มได้เป็นอย่างดี

5. ความต่อเนื่อง (Continuity) ได้แก่ การสร้างความต่อเนื่องให้เกิดขึ้นภายในงานการสร้าง ความต่อเนื่องระหว่างหน้า หรือการออกแบบหน้าคู่ ซึ่งจะต้องสร้างความต่อเนื่องให้ดูเสมือนว่าเป็นหน้าเดียว หมายถึงการสร้าง ความมีเอกภาพให้เกิดขึ้น ความต่อเนื่องสร้างขึ้นโดยวิธีการออกแบบ การตกแต่งอาร์ตเวิร์ค การใช้เส้น การกำหนด โครงสร้างและอื่นๆ

สรุปประเด็นสำคัญของการออกแบบหนังสือ

งานออกแบบหนังสือนั้น ถึงแม้จะมีรายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ ที่ต่างกับงานออกแบบสิ่งพิมพ์ประเภทอื่น ๆ แต่สำคัญในการออกแบบยังคงต้องอาศัยหลักการออกแบบทั่วไปที่ต้องคำนึงถึงคือความเป็นเอกภาพของหนังสือ คือ ความเป็นหน่วยเดียวกัน และต้องควบคุมรูปแบบที่กระจัดกระจายบนหน้ากระดาษ และการสร้างความสัมพันธ์ต่อเนื่อง ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของแต่ละหน้า เช่น ภาพประกอบ หัวเรื่อง คอลัมน์ การสร้างความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นได้จากการใช้องค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ จุด เส้น สี รวมถึงการสร้างมิติของหนังสือร่วมกัน เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ต่อเนื่องของภาพและเรื่องราวกับหน้าต่อ ๆ ไป



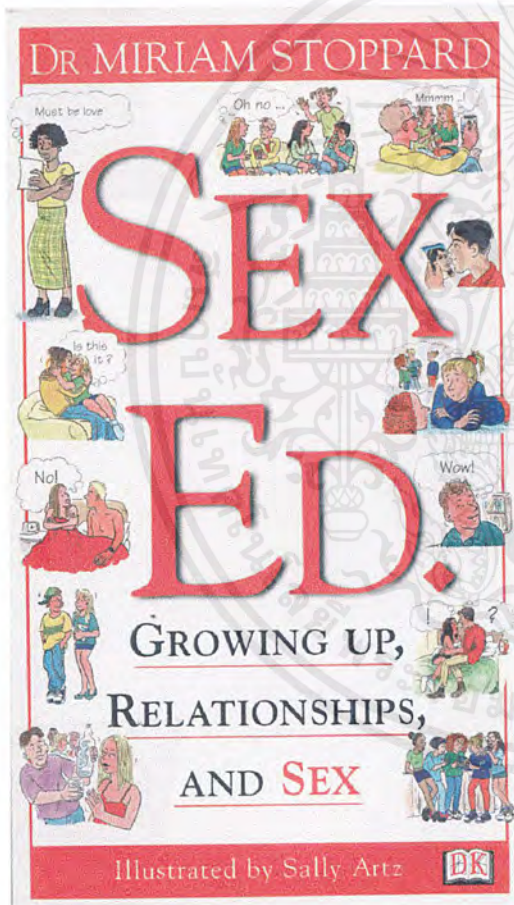
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 ตัวอย่างแนวทางการออกแบบหนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

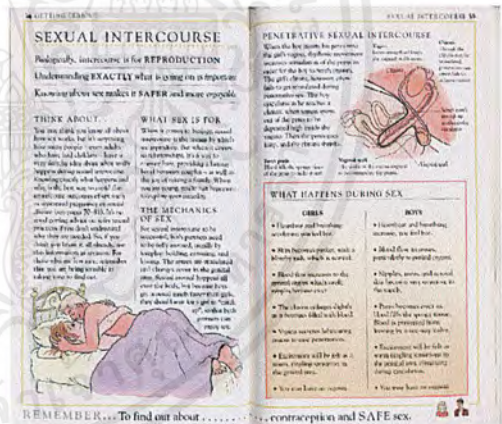
จากการรวบรวมข้อมูลกราฟฟิคส่วนใหญ่ที่ใช้กับเรื่องนี้ แบ่งออกได้เป็นหลายลักษณะ

1. การใช้ภาพ Illustration ในรูปแบบของภาพการ์ตูน

การใช้แนวทางนี้เป็นวิธีที่นิยมใช้กันอย่างมาก เพราะสามารถช่วยลดความล่อแหลมของภาพ หรือ เนื้อหาให้น้อยลงไปตามรูปแบบของตัวการ์ตูนที่ใช้ ทั้งยังสื่อความหมายได้อย่างชัดเจน



รูปที่ 1 ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพ Illustration ในรูปแบบของภาพการ์ตูน



รูปที่ 2 ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพ Illustration ในรูปแบบของภาพการ์ตูน



รูปที่ 3 ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพ Illustration ในรูปแบบของภาพการ์ตูน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไมออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการน¹⁰ใช้

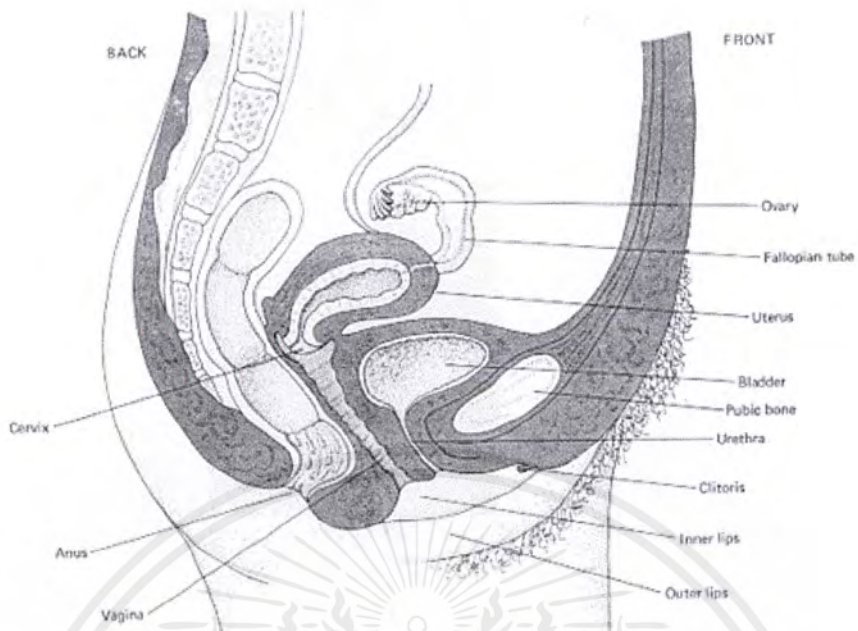


Figure 3-4 Female internal sexual and reproductive organs, side view. (From Hyde, op. cit., p. 35.)

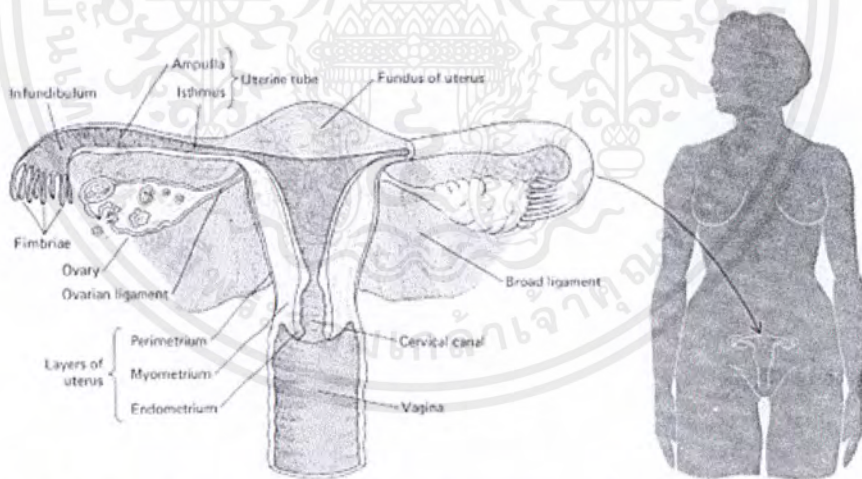


Figure 3-5 Female internal sexual and reproductive organs, front view. (From Hyde, op. cit., p. 35.)

รูปที่ 4 ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพ Illustration ในเชิงการแพทย์

2. การใช้ภาพ Illustration ในเชิงการแพทย์

การใช้ภาพกราฟฟิคในลักษณะนี้มีข้อดีคือ สามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนมาก ไม่มีลักษณะของความสับสนของภาพลักษณะทางทวารยีน นิ่ง หรือภาพอวัยวะต่างๆ ทั้งหมดจะเป็นมุมที่สามารถเข้าใจส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกายได้อย่างชัดเจน ซึ่งต่างจากรูปตามนิตยสารแฟชั่นอย่างสิ้นเชิง เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการน¹¹ไปใช้

รูปที่ 5 ตัวอย่างการใช้ภาพจริง



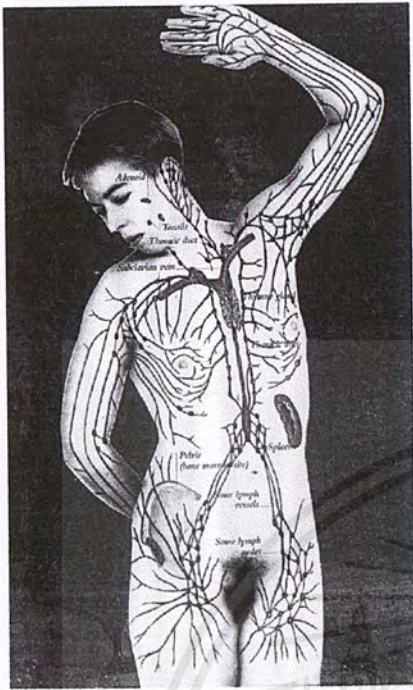
3. การใช้ภาพจริง

ยกตัวอย่างเช่นแนวทางของนิตยสาร Color ซึ่งจะทำให้ลักษณะของ Visually witty information graphic การปูรูปเต็มหน้ากระดาษ การเลือกใช้ภาพที่มี Impact สูง แนวทางนี้เป็นแนวทางที่น่าสนใจทีเดียว แต่ก็เป็นการเสี่ยงอยู่พอสมควร ภาพบางภาพที่มีความชัดเจนในรายละเอียดมากเกินไป อาจทำให้ผู้ดูรู้สึกเป็นลบต่องานออกแบบซึ่งมันๆไม่ได้ ดังนั้นแนวทางนี้มักออกแบบควรมีประสบการณ์สูง และใช้ความรอบคอบในการเลือกรูปต่างๆมาใช้เป็นอย่างมาก



รูปที่ 6 ตัวอย่างการใช้ภาพจริง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไมอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการน12ใช้



รูปที่ 7 ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพจริงผสมผสานกับภาพ Illustration (ด้านบน)

รูปที่ 8 ตัวอย่างแนวทางการใช้ภาพจริงผสมผสานกับภาพ Illustration (ด้านขวา)



4. การใช้ภาพจริงผสมผสานกับการใช้ภาพ Illustration

แนวทางนี้ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่เป็นการแก้ปัญหาทางกราฟฟิกได้อย่างชาญฉลาด เพราะเป็นการนำภาพจริงมาผสมผสานกับภาพ Illustration ได้อย่างลงตัวและน่าสนใจ อีกทั้งยังทำให้ดูไม่น่าเบื่อ เข้าใจง่าย และชัดเจน ในบางส่วนของรูปจริงที่นักออกแบบไม่ต้องการ ก็สามารถสร้างภาพ Illustration มาแทนหรือมาเสริมได้อย่างเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ¹³ไปใช้

* ทั้งหมดนี้เป็นแนวทางที่ผู้เขียนพอจะรวบรวมได้ในช่วงระยะเวลาการทำวิทยานิพนธ์ชิ้นนี้

บทที่ 3

เนื้อหาหนังสือเพศศึกษา "วัยไฟ"



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

สรุปข้อมูล / แนวทางการออกแบบ

วัยรุ่น วัยไฟ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างสมบูรณ์ เป็นวัยที่อยู่ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มักจะพบกับปัญหาต่างๆทั้งทางร่างกายและจิตใจ บางครั้งอาจทำให้ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ บางครั้งแม้แต่ตัวเราเองก็เกิดความสงสัยในพฤติกรรมของตัวเอง ว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ทำไมถึงเป็นเช่นนี้ วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นวัยที่อันตรายเหมือนไฟที่ต้องดูแลให้ดีโดยเฉพาะเรื่องเพศ มิฉะนั้นอาจกลายเป็นไฟไหม้ลูกหลาน ซึ่งอาจทำให้เราต้องเสียใจไปตลอดชีวิต ดังนั้นควรควบคุมไฟนั้นให้ดี นำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ วัยรุ่นก็จะเป็นวัยที่มีความคิด และสนุกสนานไปพร้อมๆกัน

ร่างกายของผู้ชายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

ความเร็วในการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคุณเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอาจทำให้คุณประหลาดใจ การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มขึ้นเมื่ออวัยวะเริ่มสร้างฮอร์โมนเพศเทสโทสเตอโรน ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะไปกระตุ้นให้เกิดการผลิตน้ำเชื้ออสุจิ และทำให้เกิดความตื่นตัวทางเพศ อวัยวะเพศของคุณจะเริ่มแข็งตัว เพราะองศาของคุณไวต่อความรู้สึก หรือเพราะคุณอาจตื่นเต้นกับบางสิ่งบางอย่างที่คุณเห็น เด็กผู้ชายหลายคนกังวลเรื่องขนาดของอวัยวะเพศของตน ซึ่งจริงๆแล้วการทำงานของอวัยวะเพศไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดของอวัยวะเพศ เพราะบางครั้งอวัยวะเพศที่มีขนาดเล็ก เมื่อขยายตัวอาจมีขนาดใหญ่กว่าอวัยวะเพศของคนที่มีขนาดใหญ่กว่าได้ และที่สำคัญขนาดอวัยวะเพศที่ใหญ่ไม่ได้เกี่ยวกับการทำให้คุณมีคูรักที่ดีกว่า

ฝันเปียก

เมื่อกระบวนการผลิตสเปิร์มเริ่มขึ้น สเปิร์มจำนวนมากจะสะสมเก็บอยู่ในถุงน้ำเชื้อ การฝันเปียกจะเกิดขึ้นเมื่อแรงดันมากขึ้น ซึ่งจะทำให้คุณหลั่งน้ำเชื้อออกมาขณะนอนหลับ บางครั้งอาจทำให้คุณรู้สึกอาย แต่มันเป็นเรื่องปกติที่จะเกิดขึ้นกับผู้ชายทุกคน ร่างกายของผู้ชายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี เสียงจะเริ่มแตกและมีขนขึ้นตามร่างกายเมื่ออายุ 14-15 ปี และเด็กผู้ชายส่วนมากจะเริ่มโกนหนวดเมื่ออายุ 16 หรือ 17 ปี

โดยทั่วไปเด็กผู้ชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

- กระดูกที่หน้าเจริญเติบโตขึ้น
- เสียงห้าวขึ้น
- ลูกกระเดือกมีขนาดใหญ่ขึ้น
- ไหล่และหน้าอกกว้างขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- มีขนขึ้นตามหน้าอก
- กล้ามเนื้อพัฒนาขึ้น
- มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ
- ถุงอัณฑะมีขนาดใหญ่ขึ้นและอ่อนไหวง่าย
- องคชาติมีขนาดใหญ่และยาวขึ้น ผิวที่ปลายมีสีคล้ำขึ้น
- มือ แขน ขา เท้า มีขนาดใหญ่และยาวขึ้น

ความเปลี่ยนแปลงอื่นๆ

- ผันเปียกและสามารถหลั่งน้ำเชื้อได้
- เริ่มผลิตสเปิร์ม
- ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้น
- ร่างกายบึกบึนขึ้น
- ผิวมันและเริ่มเป็นสิว

ร่างกายของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เมื่อเข้าสู่วัยสาวเด็ตามจะมีขนาดใหญ่ขึ้น บางครั้งอาจทำให้รู้สึกเจ็บ แต่ก็เป็นเรื่องปกติ ซึ่งหน้าอกสามารถมีได้ในทุกรูปร่างและทุกขนาด ร่างกายของผู้หญิงจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่เมื่ออายุประมาณ 10 ปี และเริ่มมีประจำเดือนเมื่อมีอายุ 12 ปี แม้ว่าบางอย่างจะเปลี่ยนแปลงในช่วงอายุ 10-16 ปีก็เป็นเรื่องปกติ

โดยทั่วไปเด็กผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

- ผิวหน้ามันขึ้น
- กระดูกที่หน้าจะเจริญเติบโตขึ้น
- มีขนขึ้นตามรักแร้
- หน้าอกและหัวนมมีขนาดใหญ่ขึ้น
- เอวคอดขึ้น
- สะโพกผายขึ้น
- ได้กระดูกเชิงกรานรังไข่จะขยายตัวขึ้น
- มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ
- ต้นขากลมกลิ้งขึ้น
- มือ แขน ขา เท้า มีขนาดใหญ่และยาวขึ้น

มีอะไรเกิดขึ้นข้างใน

ระบบเจริญพันธุ์ของคุณจะตั้งอยู่ภายใต้กระดูกเชิงกราน โดยรอบๆจะถูกปกป้องด้วยกระดูกสะโพกของคุณ มดลูกจะมีขนาดประมาณ 8 เซนติเมตร (3 นิ้ว) โดยแต่ละข้างของรังไข่จะยาวประมาณ 3.5 เซนติเมตร (1.5 นิ้ว) ช่อง

คลอจดจะยาวประมาณ 10 เซนติเมตร และเป็นส่วนเนื้อเยื่อที่ยืดหยุ่นได้ดี ซึ่งมันจะขยายตัวขณะมีการร่วมเพศ และคลอจดลูก มดลูกเมื่อมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ มดลูกจะมีขนาดประมาณผลลูกแพร์ ซึ่งมันจะมีการขยายตัวใหญ่ขึ้นเมื่อมีการตั้งท้อง

ร่างกายภายในของคุณ

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายภายในของคุณโดยใช้กระจก ภาพประกอบนี้จะช่วยให้คุณคงบ่งชี้ได้ว่าคุณเห็นอะไร

New Feelings

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนมีผลต่ออารมณ์ของคุณเป็นอย่างมาก บางครั้งคุณอาจรู้สึกสับสน แต่มันเป็นปกติที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน

อาการ YO - YO Syndrome

เมื่อร่างกายของคุณเริ่มเปลี่ยนแปลง คุณจะเริ่มมีความรู้สึกใหม่ๆ ด้วย คุณอาจรู้สึกอายเพราะกังวลเกี่ยวกับร่างกายของคุณ เพราะคุณคิดว่าหลายคนกำลังมองคุณอยู่ ยิ่งไปกว่านั้นอารมณ์ของคุณจะขึ้นๆลงๆเหมือนโยโย คุณอาจจะหัวเราะในนาที่หนึ่งและอาจร้องไห้ในนาที่ต่อมา นี่เป็นเรื่องปกติมาก ซึ่งทั้งหมดนี้สาเหตุมาจากฮอร์โมนเพศในตัวคุณ ซึ่งในที่สุดมันก็จะคงที่ไปเอง

คุณรู้สึกอยากมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น

ในขณะที่หนึ่งคุณจะพบว่าคุณต้องการอยู่คนเดียวมากขึ้น บางครั้งคุณไม่ต้องการกลุ่มเพื่อน ไม่ต้องการพ่อแม่ เพราะคุณต้องการใช้เวลาคิด และแก้ไขปัญหาต่างๆด้วยตัวคุณเอง

คุณจะติดหนึบอยู่กับเพื่อนตลอดเวลา

เพราะคุณอยากแบ่งปันความรู้สึกกับคนที่เข้าใจคุณ มีประสบการณ์และรู้สึกอย่างเดียวกับคุณ

สิ่งที่ควรทำ

มองโลกในแง่ดี มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ความรู้สึกของคนอื่นๆและอย่าคาดหวังว่าใครจะคอยทำตามความรู้สึกของคุณไปซะทั้งหมด

การมีเพศสัมพันธ์

เรามีเพศสัมพันธ์เพื่ออะไร

ตามหลักชีววิทยาแล้วเรามีเพศสัมพันธ์เพื่อการสร้างชีวิตใหม่ แต่เมื่อพูดถึงในแง่ของความสัมพันธ์ มันเป็นเรื่องที่จะส่งความรัก ความผูกพัน และความเป็นเจ้าของระหว่างกันและกัน เป็นการเปิดเผยความเป็นส่วนตัวให้อีกฝ่ายหนึ่งเห็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และเป็นการเพิ่มความสุขให้กับครอบครัว แต่สำหรับวัยรุ่นบางคนมันก็เป็นเพียงการสำรวจความต้องการทางเพศของคุณเท่านั้น

เกิดอะไรขึ้นระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

ร่างกายจะรู้สึกร้อน หายใจแรง สำหรับผู้หญิงเลือดจะไหลเวียนทำให้ผนังช่องคลอดขยายตัว และห้วนมแข็งตัว จะมีน้ำหล่อลื่นออกมาจากช่องคลอด เพื่อการสอดใส่ที่ง่ายขึ้น จะรู้สึกตื่นเต้นจนอาจมีความรู้สึกถึงจุดสุดยอด สำหรับผู้ชาย ห้วนมและอวัยวะจะอ่อนไหวต่อการสัมผัส จะมีเลือดสูบฉีดไปบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้อวัยวะเพศแข็งตัว จะรู้สึกตื่นเต้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวอวัยวะเพศเข้าออก หัวใจจะเต้นเร็ว และเมื่อถึงจุดสุดยอดจะมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมา

Safe sex

Safe sex ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้

Safe sex คือการมีเพศสัมพันธ์อย่างมีความรับผิดชอบ

ถุงยางอนามัยเป็นเครื่องมือคุมกำเนิดชนิดเดียวที่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

หากคุณต้องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ทางเลือกที่ดีที่สุดคือการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทางปาก หรือทางทวารหนักก็ตาม ต้องมั่นใจว่าคุณรู้วิธีใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง ต้องไม่ใช้ถุงยางอนามัยที่หมดอายุ และใช้ถุงยางอนามัยเพียงครั้งเดียว ไม่น่ากลับมาใช้ซ้ำ

การขอให้คู่ของคุณ Safe sex เป็นสิทธิของคุณ ถ้าคู่ของคุณรู้สึกไม่พอใจ นั่นแสดงว่าเขาหรือเธอไม่นึกถึงคุณ และคุณควรตั้งคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคุณ ถ้าคู่ของคุณปฏิเสธที่จะใช้ถุงยางอนามัย คุณก็ไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ และคิดถึงจุดจบของความสัมพันธ์ระหว่างเคื่กับคุณ การแสดงท่าที่ไม่รับผิดชอบเขาหรือเธอจะทำให้คุณมีความเสี่ยงสูง

วิธีการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

1. ฉีกซองถุงยางอย่างระมัดระวัง เพราะถุงยางอาจถูกฉีกขาดไปด้วย
2. สวมถุงยางเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัวก่อนการสอดใส่ ใช้วิธีบีบปลายถุงยางเพื่อไม่ให้มีอากาศอยู่ภายใน รูดถุงยางให้สุดถึงโคนอวัยวะเพศ
3. หลังร่วมเพศจนหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดก่อนที่จะหดตัว อาจจับถุงยางบริเวณอวัยวะเพศเพื่อป้องกันไม่ให้ถุงยางหลุดในช่องคลอด
4. นำถุงยางออกใส่ถุงหรือห่อให้มิดชิดและทิ้ง จากนั้นทำความสะอาดอวัยวะเพศทันทีหลังการร่วมเพศ

สิ่งที่คุณควรทำและไม่ควรทำ

- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ศึกษาวิธีการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้องก่อนการมีเพศสัมพันธ์
- ใช้ถุงยางอนามัยเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- อย่ามีเพศสัมพันธ์กับใครที่คุณเพิ่งรู้จักและจะไม่ได้เจอกันอีก

การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนเวลาอันควร

การคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบของทั้งสองฝ่าย

วัยรุ่นทุกคนควรมีความรู้เรื่องการคุมกำเนิด

ความจริงเกี่ยวกับการคุมกำเนิดผู้หญิงยังคงต้อง

- ผู้หญิงยังคงมีเปอร์เซ็นต์ที่จะท้อง แม้ว่าการสอดใส่จะไม่เข้าที่ เพราะตัวอสุจียังคงสามารถเล็ดลอดเข้าไปในช่องคลอดได้ถ้าอวัยวะเพศชายกับช่องคลอดอยู่ใกล้กันมากเกินไป
- ผู้หญิงยังคงมีเปอร์เซ็นต์ที่จะท้อง ถึงแม้ว่าผู้ชายสัญญาว่าจะเอาอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดก่อนที่จะปล่อยน้ำเชื้อ เขาอาจจะต้องสัญญาว่าจะไม่ปล่อยน้ำเชื้อ เพราะฉะนั้นไม่ควรใช้วิธีนี้ในการคุมกำเนิด
- ผู้หญิงยังคงมีเปอร์เซ็นต์ที่จะท้อง แม้ว่าหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างช่วงไข่ตก หรือมีประจำเดือน (ซึ่งเรียกการคุมกำเนิดตามธรรมชาติ) เพราะมันอาจไม่แน่นอน
- ผู้หญิงยังคงมีเปอร์เซ็นต์ที่จะท้อง แม้ว่ามันจะเป็นครั้งแรกของผู้หญิง ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นการมีเพศสัมพันธ์อย่างเต็มที่ก็ตาม
- ผู้หญิงยังคงมีเปอร์เซ็นต์ที่จะท้อง แม้ว่าผู้หญิงไม่ถึงจุดสุดยอด
- ผู้หญิงยังคงมีเปอร์เซ็นต์ที่จะท้อง แม้ว่าผู้หญิงจะฉีดยาเพื่อล้างช่องคลอดหลังจากมีเพศสัมพันธ์แล้วก็ตาม

วิธีการคุมกำเนิด

- **ยาคุมกำเนิด (combined pill, minipill)** มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดถึง 99 % combined pill เป็นยาคุมกำเนิดที่รวมเอสโตรเจนโปรเจสเตอโรเจนและเอสโตรเจนเข้าไว้ด้วยกัน ส่วน minipill เป็นฮอร์โมนโปรเจสเตอโรเจนเท่านั้น
- **ถุงยางอนามัย (Condom)** มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูงถึง 98 % ใช้ในขณะอวัยวะเพศชายตัว หาชื้อได้ตามร้านค้าทั่วไป เป็นเครื่องมือคุมกำเนิดชนิดเดียวที่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ใช้ได้ครั้งเดียวไม่สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก
- **ฝาครอบมดลูกและขาน้ำเชื้ออสุจิ (diaphragm)** มีประสิทธิภาพ 93 % ใช้ครอบปากมดลูก ต้องใช้ควบคู่กับยาฆ่าอสุจิเสมอ สามารถนำกลับมาใช้ได้อีกหลายครั้ง โดยต้องปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกขนาดของฝาครอบมดลูกที่เหมาะสม
- **ห่วงอนามัย** มีประสิทธิภาพ 98 % ใช้สำหรับผู้หญิงที่เคยมีลูกแล้ว เป็นเครื่องมือเล็กๆที่ใส่เข้าไปในรังไข่โดยแพทย์หรือพยาบาล
- **ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Morning-after pill)** เป็นยาคุมกำเนิดที่ใช้รับประทานหลังการร่วมเพศ มีฮอร์โมนมากกว่าปกติถึง 5 เท่า ใช้เมื่อใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นแล้วไม่ได้ผล เช่น ถุงยางอนามัยฉีกขาด หรือในกรณีที่ถูกรุมข่มขืน ไม่ควร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รับประทานเป็นประจำหรือรับประทานแทนยาคุมกำเนิดชนิดปกติ เพราะอาจเป็นอันตรายได้ ต้องรับประทานภายใน 72 ชม. หลังจากการมีเพศสัมพันธ์

- การไม่คุมกำเนิด หรือคุมกำเนิดตามธรรมชาติ (นับวันไข่ตก) การล้างช่องคลอดหลังการมีเพศสัมพันธ์ หรือแม้แต่การดึงองศาตออกก่อนมีการหลัง ถ้าเป็นช่วงไข่ตก จะมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดเพียง 0% คือมีโอกาสตั้งท้องได้สูงมาก

AIDS

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคเอดส์

เมื่อคุณต้องเผชิญหน้ากับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคเอดส์ และเต็มใจที่จะเตรียมการป้องกัน คุณสามารถป้องกันตัวคุณจากการติดเชื้อได้ การติดเชื้อไวรัส HIV นำมาซึ่งการเป็นเอดส์ในที่สุด (โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง) ซึ่งจะทำให้ร่างกายของคุณขาดความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อร้ายหลายชนิด และมะเร็ง โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ร้ายแรงที่สุด เพราะในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกัน และไม่สามารถรักษาให้หายได้ แม้ว่าการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมจะช่วยชะลอผลจากไวรัสให้ช้าลงก็ตาม

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ HIV และ AIDS

- มันต้องใช้เวลา 3-6 เดือน ถึงจะสามารถตรวจพบไวรัสในร่างกายได้
- การตรวจ HIV ในผู้ติดเชื้อกลายเป็นผลบวก เพราะแอนติบอดีจะพัฒนาขึ้นเพื่อต่อสู้กับไวรัส การตรวจพบแอนติบอดีจึงเป็นทางหนึ่งที่จะบอกได้ว่าคุณมีเชื้อไวรัส
- มันสามารถใช้เวลได้ถึง 10 ปี หรือมากกว่านั้นที่ผู้ติดเชื้อ HIV จะเป็นเอดส์เต็มขั้น
- การติดเชื้อ HIV นั้นรวมไปถึงการติดเชื้อปอดอักเสบขั้นร้ายแรง (Pneumonia) มะเร็งผิวหนังและโรคสมองเสื่อม

การป้องกันในตัวเอง

- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่มีการถ่ายถอดน้ำเชื้ออสุจิ เลือด และของเหลวจากช่องคลอด ระหว่างคุณและบุคคลอื่น
- สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเอดส์
- อย่าใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- ถ้าคุณตัดสินใจที่จะสักหรือเจาะร่างกาย ขอให้มั่นใจว่าทำโดยผู้เชี่ยวชาญ และเครื่องมือที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อที่เพียงพอ

เรื่องเศร้าของโรคเอดส์

เรื่องเศร้าของโรคเอดส์ คือการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันเพียงครั้งเดียวกับผู้ติดเชื้อ มันก็เป็นเพียงพหุที่จะติดเชื้อเอดส์ได้แล้ว และทุกๆคนที่ติดเชื้อไวรัส HIV (ไม่ว่าจะเป็นผลบวกหรือไม่ก็ตาม เขาสามารถส่งผ่านเชื้อไวรัสไปยังคนอื่นได้ แม้ว่าเขาจะมีสุขภาพดี และไม่มีอาการเจ็บป่วย นั่นคือเหตุผลว่าทำไมการใช้ถุงยางอนามัยจึงเป็นเรื่องสำคัญ)

ทางเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ติดเชื้อ

ทางที่ง่ายที่สุดที่จะติดเชื้อคือการมีเพศสัมพันธ์ น้ำเชื้ออสุจิและของเหลวจากช่องคลอดจะมีปริมาณไวรัสที่เพียงพอที่จะทำให้คุณติดเชื้อ

การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

ก็เป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะติดเชื้อเอชไอวีได้ง่าย เพราะเป็นการถ่ายเทเลือดจากผู้ติดเชื้อโดยตรง

เพศสัมพันธ์ที่มีความเสี่ยงสูง

การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักมีความเสี่ยงเป็นพิเศษ หากไม่มีการใส่ถุงยางอนามัยจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย เพราะทวารหนักจะไม่ยืดหยุ่นเท่าช่องคลอด ทำให้ถลอกหรือฉีกขาดได้ง่าย ไวรัสจะเข้าสู่ร่างกายได้รวดเร็วโดยผ่านทางน้ำเชื้ออสุจิ

เลือดที่ติดเชื้อ

บางครั้งเราสามารถติดเชื้อ HIV ผ่านการถ่ายเลือด แต่ความเสี่ยงมีน้อยมาก

ข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคเอชไอวี

คุณจะไม่ติดเชื้อ HIV จากการว่ายน้ำในสระเดียวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

คุณจะไม่ติดเชื้อ HIV ถ้าจูบกับผู้ติดเชื้อ แม้ว่าเสี่ยงเสี่ยงเล็กน้อย ถ้าเขามีแผลในปาก หรือเลือดออกตามไรฟัน

คุณจะไม่ติดเชื้อ HIV ใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้ติดเชื้อ

คุณจะไม่ติดเชื้อ HIV ถ้าคนข้างๆคุณจาม เพราะเชื้อไวรัสจะไม่ส่งผ่านทางอากาศ

คุณจะไม่ติดเชื้อ HIV ตัมน้ำ หรือกินอาหารจานเดียวกับผู้ติดเชื้อ

คุณจะไม่ติดเชื้อ HIV ถ้ากอด จับมือ หรือเต้นรำกับผู้ติดเชื้อ

คุณจะไม่ติดเชื้อ HIV ถ้าถูกยุงหรือแมลงกัด

การสำเร็จความใคร่

- การสัมผัสตัวเองในช่วงล่างเป็นกิจกรรมปกติที่ดี ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไร ผู้ชายหรือผู้หญิง มีวัฒนธรรมทางเพศอย่างไร การสำเร็จความใคร่ไม่ใช่เรื่องผิดและไม่เคยทำร้ายใคร ถ้าไม่หมกมุ่นมากเกินไปหรือทำให้คุณหมดความภูมิใจในตัวเอง
- แม้ว่ามันจะเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ชายที่จะสำเร็จความใคร่บ่อยครั้งกว่าผู้หญิง การสำเร็จความใคร่ก็มีความสำคัญกับผู้หญิง เพราะมันเป็นการอนุญาตให้สำรวจร่างกายตัวเองก่อนการมีเพศสัมพันธ์
- การสำเร็จความใคร่จะไม่ทำให้คุณตาบอด ไม่ทำให้คุณเป็นสิ่ว จิตผิดปกติ หรือมีขนาดกกว่าปกติ มันเป็นเรื่องที่วัยรุ่นมักคิดไปเอง มันเป็นเรื่องปกติที่เดียวที่จะจินตนาการถึงคนบางขณะสำเร็จความใคร่ และจินตนาการเหล่านั้นมักจะไร้เดียงสาเสมอๆ เพราะคนส่วนใหญ่แยกแยะออกกระหว่างความจริงและจินตนาการ

สำรวจจินตนาการทางเพศของคุณ

โดยปกติผู้ชายจะนึกถึงนึกถึงภาพผู้หญิงเปลือย แต่สำหรับผู้หญิงการจินตนาการทางเพศเป็นเรื่องลึกลับกว่า ผู้หญิงส่วนมากมักจินตนาการถึงแฟนของตัวเองหรือผู้ชายในฝัน และสำหรับผู้หญิงที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ทางเพศมักจินตนาการถึงจูบแรก หรือจินตนาการว่ามีคนมาบอกรัก

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้แนะนำให้คุณรีบเร่งมีเพศสัมพันธ์ แต่เราต้องการให้คุณคิดและไตร่ตรองถึงมันอย่างจริงจัง ก่อนที่จะทำอะไรลงไป เมื่ออ่านมาถึงตรงนี้คุณก็มีความรับผิดชอบเพียงพอที่จะเป็นผู้ใหญ่ในอีกระดับหนึ่ง คุณได้เรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบในเรื่องเพศมากขึ้น และเมื่อคุณได้มีประสบการณ์ด้วยตัวของตนเอง คุณก็พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับมันได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย



บทที่ 4

แนวทางในการออกแบบ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

แนวทางในการออกแบบ

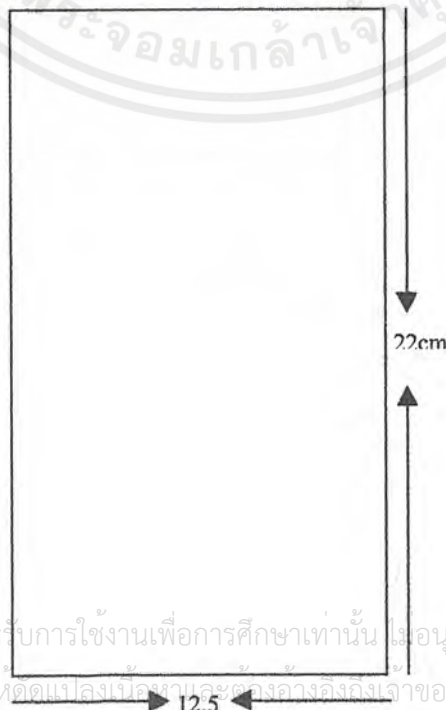
จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด ข้าพเจ้าได้ตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า "วัยไฟ" เพราะเนื้อหาทั้งหมดเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับ อารมณ์และการตัดสินใจของวัยรุ่นก็เหมือนกับไฟที่ร้อนแรง เเผาเผาได้ทุกสิ่ง แม้แต่เชื้อไฟของตัวเอง ซึ่งก็เหมือนกับวัยรุ่น หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ และการตัดสินใจของตัวเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม ผลเสียย่อมเกิดขึ้นตามมาอย่างแน่นอน และคำว่า "วัยไฟ" นี้คำอ่านจะเหมือนคำว่า "ไวไฟ" ซึ่งใช้กับความหมายของวัตถุไวไฟ หรือใช้เปรียบเปรยกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่กำลังไปโดยไม่ได้ยั้งคิด ซึ่งเมื่อดูรวมๆ แล้วก็มีความหมายที่ไปเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศศึกษาอย่างลงตัว

Tone & Manner

เมื่อได้พิจารณาตามกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งได้แก่วัยรุ่นอายุ 16-20 ปี และพิจารณาตามบุคลิกของหนังสือแล้ว จึงได้กำหนด Tone & Manner ของหนังสือดังนี้

1. คอนซังมีสีสัน มีรูปแบบที่ทันสมัยแปลกใหม่เพื่อสร้างความดึงดูดใจ
2. มีการจัดวางที่สะอาดสบายตา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่กำลังเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศมีทัศนคติที่ดีต่อตัวหนังสือ
3. รูปแบบของหนังสือต้องสร้างความน่าเชื่อถือ ไม่เล่นมากเกินไป เพราะตัวเนื้อหาที่มีลักษณะที่คอนซังจะจริงจัง
4. กราฟฟิคที่ใช้ต้องมีความชัดเจน สื่อสารได้ดี ไม่มากจนดูสอเหลม และไม่น้อยจนดูแล้วไม่เข้าใจ

จากทั้ง 4 ข้อที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้จึงสามารถสรุปเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาทางกราฟฟิคได้ดังนี้
ลักษณะรูปเล่ม มีขนาดกว้าง 12.5 cm. ยาว 22 cm. มีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ายาว มีขนาดที่กระชับมือ ถือสะดวก เมื่อเทียบกับตัวเนื้อหาแล้วดูไม่เล็กไม่ใหญ่จนเกินไป และรูปร่างที่ผอมยาวของหนังสือ ทำให้ตัวหนังสือมีลักษณะที่โดดเด่นขึ้น



ในการออกแบบจะใช้ภาพกราฟฟิคตัดทอนที่ง่าย เช่น เส้น ลายจุด และการนำลักษณะภาพเครื่องหมายการค้าแบบพิกโตกราฟ (Pictographs) มาใช้ประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจในเนื้อหาบางส่วนที่ไม่สามารถอธิบายได้โดยง่าย เช่น เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และการสำเร็จความใคร่ และในบางส่วนที่จำเป็นจะต้องใช้ภาพจริงประกอบก็จะนำภาพจริงมาใช้ด้วยเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจน เช่น ยาคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย เป็นต้น

โทนสีหลักๆ ที่เลือกใช้คือโทนสีร้อน สีแดง สีส้ม ตามแนวความคิดรวบยอดของหนังสือ "วัยไฟ" และใช้สีดำเพื่อยังคงลักษณะของภาพเครื่องหมายการค้าแบบพิกโตกราฟ (Pictographs) และเพื่อเป็นการสร้างคู่สีที่โดดเด่น และใช้สีกลางอื่นๆ เข้าร่วมด้วยในปริมาณที่น้อยกว่า เช่น สีเหลือง สีเทา สีครีม สีเขียว สีน้ำเงิน เป็นต้น

ตัวอักษร

ตัวอักษรที่เลือกใช้กับเนื้อความเลือกใช้ font JS Jindara

ก ข ฃ ค ฅ ฉ ง จ ฉ ช ฌ ฉ ญ ฎ ฏ ฐ ฑ ฒ ณ ด ต ถ
ท ฑ ษ ฬ บ ปร ผ ฝ พ ฟ ภ ม ย ร ล ว ศ ษ ส ห ฬ อ ฮ
เนื่องจากเป็นแบบตัวอักษรที่อ่านง่าย ชัดเจน สบายตาดูเป็นระเบียบเรียบร้อย

ตัวอักษรที่เลือกใช้กับหัวเรื่องภาษาไทยเลือกใช้ font JS Thanaporn

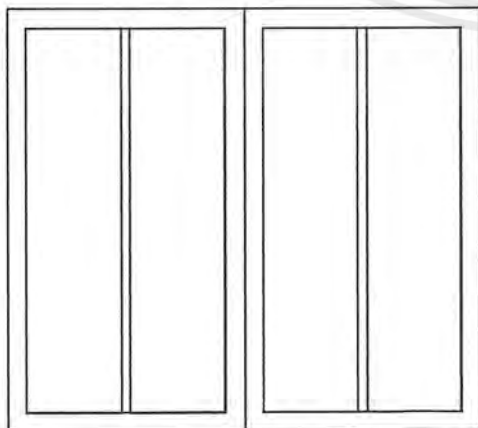
ก ข ฃ ค ฅ ม ว ฌ ฉ ช ฌ ญ ฎ ฏ ฐ ฑ ฒ ณ ด ต ถ
ท ฑ ษ ฬ บ ปร ผ ฝ พ ฟ ภ ม ย ร ล ว ศ ษ ส ห ฬ อ ฮ
เนื่องจากดูทันสมัย และไม่อ่านยากจนเกินไป

ส่วนตัวหัวเรื่องภาษาอังกฤษเลือกใช้ font Helvetica

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
เนื่องจากอ่านง่าย

Grids

เนื่องจากรูปแบบของหนังสือมีลักษณะผอมยาว Grids หลักๆ จึงมีดังนี้



แต่ในบางส่วนอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างเพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซาก

โครงสร้างโดยละเอียดของหนังสือ

จากเนื้อหาทั้งหมดข้าพเจ้าได้สรุปและแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ช่วง เพื่อให้เข้าใจง่ายดังนี้

1. ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
ร่างกายของผู้ชายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
ร่างกายของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
New Feelings
2. ระวังพินระวังไฟ
Sex
- 3.ปลอดภัยไว้ก่อน
Safe Sex
Aids
การคุมกำเนิด
- 3.อยากรู้อยากเห็น
ปลดปล่อย (การสำเร็จความใคร่)

โดยแต่ละช่วงจะใช้ภาพกราฟฟิกเข้าไปเสริมบริเวณเลขหน้าของแต่ละช่วงเพื่อเพิ่มความน่าสนใจดังนี้

1. ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น



2. ระวังพินระวังไฟ



- 3.ปลอดภัยไว้ก่อน



- 4.อยากรู้อยากเห็น



บทที่ 5
แบบร่าง

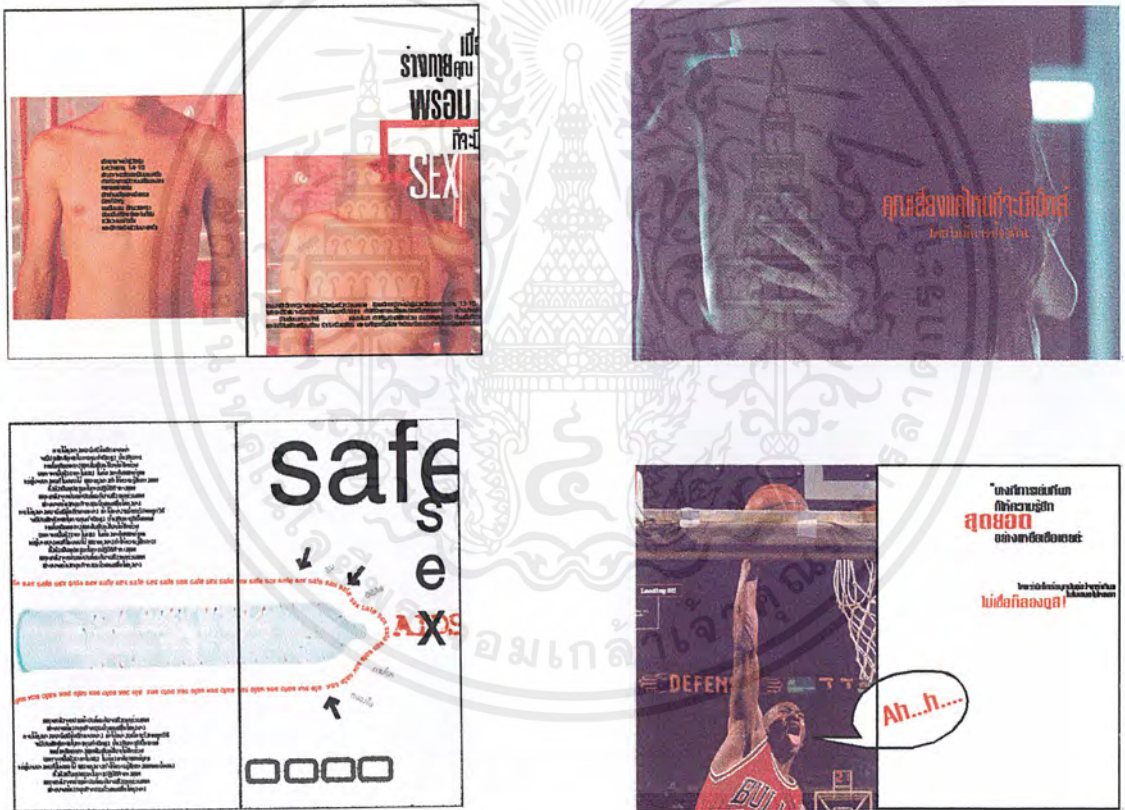


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5
แบบร่าง

แบบร่างครั้งที่ 1

ในครั้งแรกของการสร้างแบบร่าง แนวทางที่เลือกใช้คือ การใช้ภาพจริงผสมผสานกับการใช้ภาพ Illustration เช่นลายเส้น ลายมือ และการใช้ตัวอักษรเข้ามาช่วยในงาน โดยพยายามทำให้เหมือนนิตยสาร เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกเหมือนหลุด คุยกับเพื่อนที่มีแนวคิดที่ทันสมัยนำไปปฏิบัติตาม



รูปที่ 9 แบบร่างครั้งที่ 1

สรุปแบบร่างครั้งที่ 1

1. ยังไม่มีแนวทางการออกแบบที่ชัดเจน
2. ยังสรุปไม่ได้ถึงแนวทางการแก้ปัญหาของกราฟิกที่นำมาใช้ว่าจะทำอะไรให้ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป
3. รูปที่นำมาจากนิตยสารแฟชั่นและที่อื่นๆที่หลากหลาย ทำให้ควบคุม Art Direction ได้ยาก จึงขาดความเป็นเอกภาพ (Unity) ในเล่ม

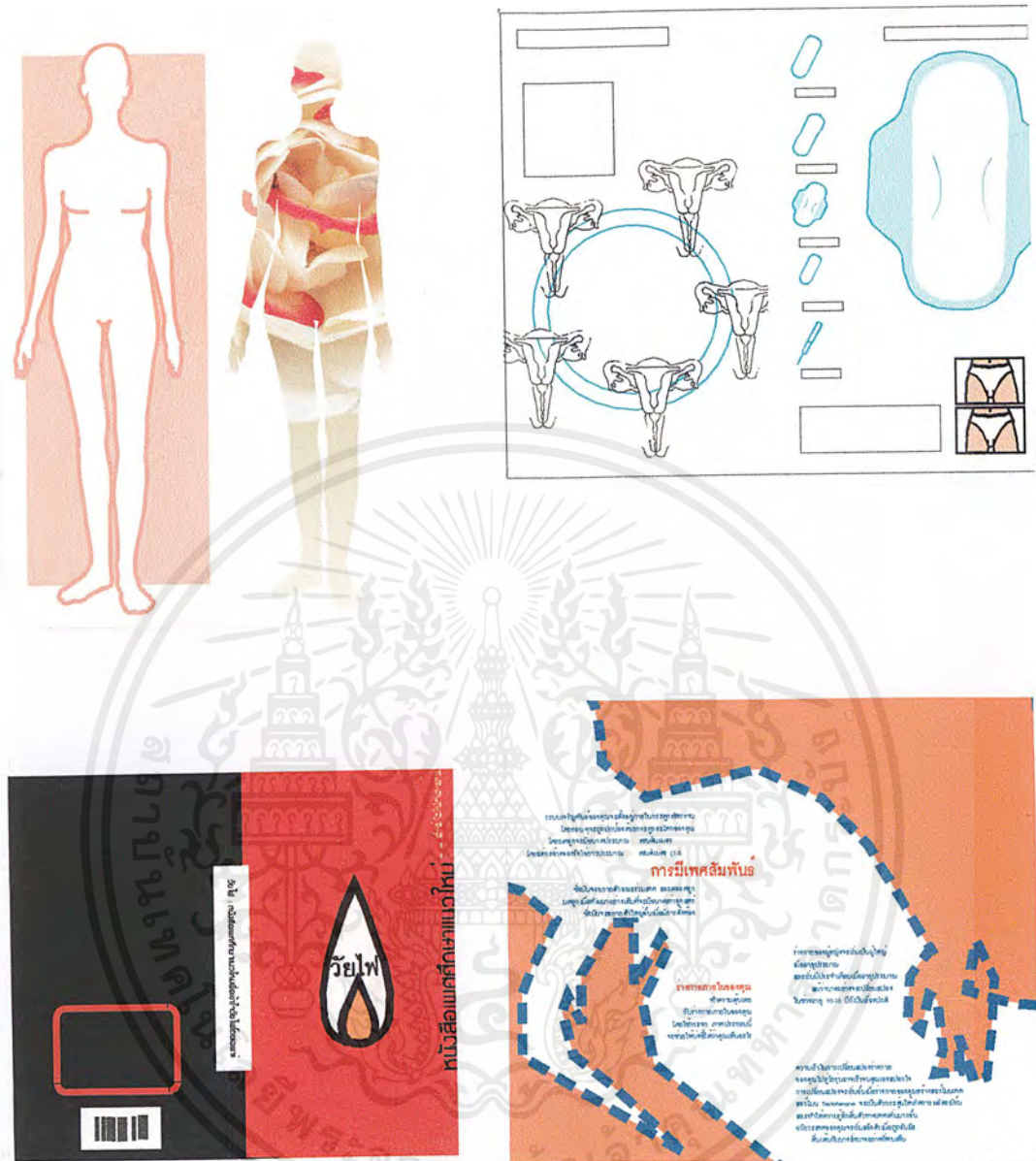
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 28 ไปใช้

แบบร่างครั้งที่ 2



รูปที่ 10 แบบร่างครั้งที่ 2

จากแบบร่างครั้งที่ 1 เนื่องจากเกิดปัญหาจากการใช้ภาพจากหลายแหล่ง ในเบื้องต้นจึงตั้งใจว่าจะถ่ายรูปทำหนังสือเล่มนี้เอง
 ทั้งเล่ม เพื่อควบคุม Art Direction แต่เนื่องจากภาพบางภาพอาจไม่สามารถถ่ายเองได้ เช่น ภาพร่างกายผู้ชายผู้หญิง
 เปลือย เป็นต้น จึงเปลี่ยนมาใช้แนวทางในการใช้กราฟิก Illustration ทั้งเล่มเพื่อตัดปัญหาเรื่องการถ่ายภาพจริง เพราะ
 สามารถควบคุมไปในทางเดียวกันได้สะดวกกว่า และยังไม่มีปัญหาความล่อแหลมของภาพอีกด้วย
 เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการเผยแพร่



รูปที่ 11 แบบร่างครั้งที่ 2

สรุปแบบร่างครั้งที่ 2

หลังจากการทดลองภาพ Illustration ในหลายรูปแบบแล้วพบปัญหาดังนี้

1. ถึงแม้ว่าจะใช้ภาพ Illustration ทั้งเล่มแล้ว แต่ก็ยังขาดความเป็นเอกภาพภายในเล่ม เพราะมีลักษณะรูปแบบหลายรูปแบบมากเกินไป ควรเลือกรูปแบบหลักเพียงรูปแบบเดียว
2. สีที่ใช้มีหลายคู่สีจึงทำให้ความคุมได้ยาก
3. ยังขาดความต่อเนื่องของหนังสืออยู่มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการน30ใช้

แบบร่างครั้งที่ 3



รูปที่ 12 แบบร่างครั้งที่ 3

หลังจากพบปัญหามากมายในแบบร่างครั้งที่ 2 จึงเลือกรูปแบบหลักๆ ในการสร้างแบบร่างครั้งที่ 2 มา 1 รูปแบบ แล้วนำมาปรับปรุงโดยเน้นความมีสีสัน เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการ 31 ไปใช้

บทที่ 6

ผลงานจริง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6

ผลงานจริง

จากการพัฒนาแบบร่างในหลายๆครั้ง ทำให้รู้ถึงปัญหาหลักๆของตัวเองที่มักจะพบบ่อยเสมอๆ คือความไม่เป็นเอกภาพของหนังสือ และความต่อเนื่องของหนังสือ การแก้ไขปรับปรุงงานจริงจึงเน้นไปในจุดที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คือ การพยายามควบคุมโทนสี และแนวทางการสร้างภาพ Illustration ให้เป็นไปในทางเดียวกัน โดยในครั้งนี้ได้มีการนำภาพพิกโตกราฟ (Pictograph) มาใช้ร่วมด้วย เพื่อแก้ปัญหาการสร้างกราฟฟิกในส่วนเนื้อหาที่อธิบายยาก เช่น เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ การสำเร็จความใคร่ เป็นต้น จากการแก้ปัญหาทั้งหมดทำให้หนังสือมีความสวยงาม ลงตัวและดูทันสมัยมากขึ้น

จากนี้ข้าพเจ้าจะแสดงผลงานจริงควบคู่กับคำอธิบายในแต่ละหน้าเพื่อสร้างความเข้าใจ

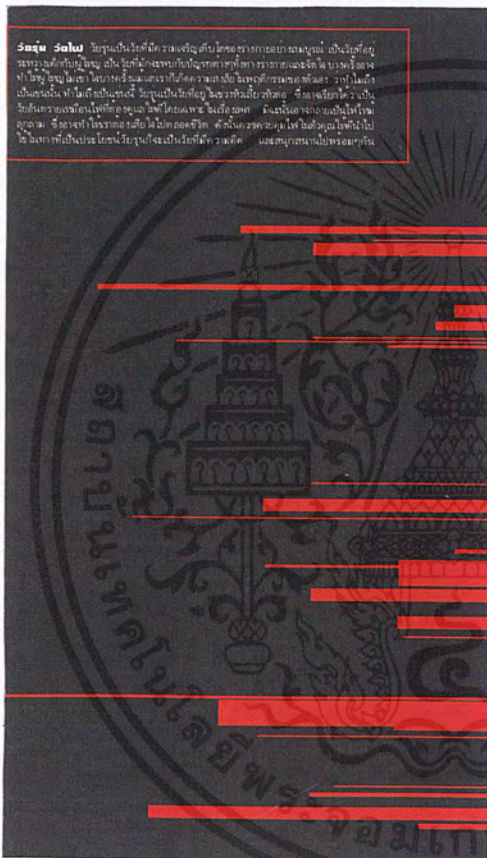




หน้าปก

เลือกใช้ตัวหนังสือสีแดงสลับบนพื้นสีแดงสดเพื่อสร้างความรู้สึกร้อนแรง และวางสัญลักษณ์รูปไฟไว้ด้านขวาก่อน มาทางด้านล่างเล็กน้อยเพื่อสร้างจุดเด่นในมุมที่แปลกตาออกไป ส่วนด้านหลังเลือกใช้พื้นสีดำเพื่อสร้างคูสีที่ตัดกันอย่างชัดเจนกับด้านหน้า และนำสัญลักษณ์ระวางซึ่งแทนโดยไม้ขีดไฟไว้ในแนวเดียวกับสัญลักษณ์รูปไฟใน ด้านหน้าปก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการใช้ 36 ปี



สัญลักษณ์ สัญลักษณ์มีความเกี่ยวข้องกับโครงการอย่างสมบูรณ์ เป็นวิธีที่
 หนึ่งในการใช้สีและรูปแบบในการสร้างความแตกต่างระหว่างและจัดลำดับของ
 หนึ่งในการใช้สีและรูปแบบในการสร้างความแตกต่างระหว่างและจัดลำดับของ
 หนึ่งในการใช้สีและรูปแบบในการสร้างความแตกต่างระหว่างและจัดลำดับของ
 หนึ่งในการใช้สีและรูปแบบในการสร้างความแตกต่างระหว่างและจัดลำดับของ

สารบัญ

บทนำ	1
บทที่ 1: ความสำคัญของการศึกษา	2
บทที่ 2: วิธีการสอนและการวัดผล	3
บทที่ 3: การพัฒนาผู้เรียน	4
บทที่ 4: การวัดผลและการประเมินผล	5
บทที่ 5: การพัฒนาหลักสูตร	6
บทที่ 6: การพัฒนาสื่อการเรียนการสอน	7
บทที่ 7: การพัฒนาห้องเรียน	8
บทที่ 8: การพัฒนาครู	9
บทที่ 9: การพัฒนาผู้บริหาร	10
บทที่ 10: การพัฒนาสังคม	11
บทที่ 11: การพัฒนาเทคโนโลยี	12
บทที่ 12: การพัฒนาสิ่งแวดล้อม	13
บทที่ 13: การพัฒนาสุขภาพ	14
บทที่ 14: การพัฒนาวัฒนธรรม	15
บทที่ 15: การพัฒนาจิตสำนึก	16
บทที่ 16: การพัฒนาประชาธิปไตย	17
บทที่ 17: การพัฒนาสันติภาพ	18
บทที่ 18: การพัฒนาความยุติธรรม	19
บทที่ 19: การพัฒนาความเท่าเทียม	20
บทที่ 20: การพัฒนาความยั่งยืน	21
บทที่ 21: การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม	22
บทที่ 22: การพัฒนาความโปร่งใส	23
บทที่ 23: การพัฒนาความน่าเชื่อถือ	24
บทที่ 24: การพัฒนาความซื่อสัตย์	25
บทที่ 25: การพัฒนาความกล้าหาญ	26
บทที่ 26: การพัฒนาความอดทน	27
บทที่ 27: การพัฒนาความยืดหยุ่น	28
บทที่ 28: การพัฒนาความสร้างสรรค์	29
บทที่ 29: การพัฒนาความกระตือรือร้น	30
บทที่ 30: การพัฒนาความมุ่งมั่น	31
บทที่ 31: การพัฒนาความทุ่มเท	32
บทที่ 32: การพัฒนาความขยันขันแข็ง	33
บทที่ 33: การพัฒนาความขี้อาย	34
บทที่ 34: การพัฒนาความมั่นใจ	35
บทที่ 35: การพัฒนาความกล้าแสดงออก	36
บทที่ 36: การพัฒนาความรับผิดชอบ	37
บทที่ 37: การพัฒนาความซื่อสัตย์	38
บทที่ 38: การพัฒนาความยุติธรรม	39
บทที่ 39: การพัฒนาความเท่าเทียม	40
บทที่ 40: การพัฒนาความยั่งยืน	41
บทที่ 41: การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม	42
บทที่ 42: การพัฒนาความโปร่งใส	43
บทที่ 43: การพัฒนาความน่าเชื่อถือ	44
บทที่ 44: การพัฒนาความซื่อสัตย์	45
บทที่ 45: การพัฒนาความกล้าหาญ	46
บทที่ 46: การพัฒนาความอดทน	47
บทที่ 47: การพัฒนาความยืดหยุ่น	48
บทที่ 48: การพัฒนาความสร้างสรรค์	49
บทที่ 49: การพัฒนาความกระตือรือร้น	50
บทที่ 50: การพัฒนาความมุ่งมั่น	51
บทที่ 51: การพัฒนาความทุ่มเท	52
บทที่ 52: การพัฒนาความขยันขันแข็ง	53
บทที่ 53: การพัฒนาความขี้อาย	54
บทที่ 54: การพัฒนาความมั่นใจ	55
บทที่ 55: การพัฒนาความกล้าแสดงออก	56
บทที่ 56: การพัฒนาความรับผิดชอบ	57
บทที่ 57: การพัฒนาความซื่อสัตย์	58
บทที่ 58: การพัฒนาความยุติธรรม	59
บทที่ 59: การพัฒนาความเท่าเทียม	60
บทที่ 60: การพัฒนาความยั่งยืน	61
บทที่ 61: การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม	62
บทที่ 62: การพัฒนาความโปร่งใส	63
บทที่ 63: การพัฒนาความน่าเชื่อถือ	64
บทที่ 64: การพัฒนาความซื่อสัตย์	65
บทที่ 65: การพัฒนาความกล้าหาญ	66
บทที่ 66: การพัฒนาความอดทน	67
บทที่ 67: การพัฒนาความยืดหยุ่น	68
บทที่ 68: การพัฒนาความสร้างสรรค์	69
บทที่ 69: การพัฒนาความกระตือรือร้น	70
บทที่ 70: การพัฒนาความมุ่งมั่น	71
บทที่ 71: การพัฒนาความทุ่มเท	72
บทที่ 72: การพัฒนาความขยันขันแข็ง	73
บทที่ 73: การพัฒนาความขี้อาย	74
บทที่ 74: การพัฒนาความมั่นใจ	75
บทที่ 75: การพัฒนาความกล้าแสดงออก	76
บทที่ 76: การพัฒนาความรับผิดชอบ	77
บทที่ 77: การพัฒนาความซื่อสัตย์	78
บทที่ 78: การพัฒนาความยุติธรรม	79
บทที่ 79: การพัฒนาความเท่าเทียม	80
บทที่ 80: การพัฒนาความยั่งยืน	81
บทที่ 81: การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม	82
บทที่ 82: การพัฒนาความโปร่งใส	83
บทที่ 83: การพัฒนาความน่าเชื่อถือ	84
บทที่ 84: การพัฒนาความซื่อสัตย์	85
บทที่ 85: การพัฒนาความกล้าหาญ	86
บทที่ 86: การพัฒนาความอดทน	87
บทที่ 87: การพัฒนาความยืดหยุ่น	88
บทที่ 88: การพัฒนาความสร้างสรรค์	89
บทที่ 89: การพัฒนาความกระตือรือร้น	90
บทที่ 90: การพัฒนาความมุ่งมั่น	91
บทที่ 91: การพัฒนาความทุ่มเท	92
บทที่ 92: การพัฒนาความขยันขันแข็ง	93
บทที่ 93: การพัฒนาความขี้อาย	94
บทที่ 94: การพัฒนาความมั่นใจ	95
บทที่ 95: การพัฒนาความกล้าแสดงออก	96
บทที่ 96: การพัฒนาความรับผิดชอบ	97
บทที่ 97: การพัฒนาความซื่อสัตย์	98
บทที่ 98: การพัฒนาความยุติธรรม	99
บทที่ 99: การพัฒนาความเท่าเทียม	100
บทที่ 100: การพัฒนาความยั่งยืน	101

หน้าสารบัญ

เป็นการใช้เส้นเด่นกับคู่สีขาว-เทา เพื่อสร้าง contrast และนำไม้ขีดไฟมาเป็นสัญลักษณ์ในช่วงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นำไม้ขีดไฟที่กำลังจุดอยู่มาเป็นสัญลักษณ์แทนเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และนำถังดับเพลิงมาเป็นสัญลักษณ์ช่วงปลอดภัยไว้ก่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการ 37 ไปใช้

New feeling

New feeling

เมื่ออย่างเข้าผู้รู้ว่าการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่มีผลต่ออารมณ์ของคุณเป็นอย่างไรบ้าง บางครั้งคุณอาจรู้สึกสับสน แต่มันก็เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน

อาการ YO-YO Syndrome

เมื่อร่างกายของคุณเริ่มเปลี่ยนแปลง คุณจะมีอารมณ์ที่ขึ้นลงด้วย คุณอาจรู้สึกอารมณ์เศร้าสับสนเกี่ยวกับร่างกายของคุณ เพราะคุณคิดว่าพวกเขาคงไม่ได้สนใจคุณอยู่ ถึงแม้ว่าความจริงแล้วพวกเขาคงสนใจคุณอยู่ก็ตาม คุณอาจจะพิจารณาในแง่ดีถึงอาการของคุณได้บ้างทีเดียว นี่เป็นเรื่องปกติมากที่วัยรุ่นจะมีอาการเช่นนี้ เพราะฮอร์โมนเพศของคุณยังไม่คงที่

นี่คือจุดเริ่มต้นของ...

นี่คือจุดเริ่มต้นของ...
และนี่เป็นจุดเริ่มต้นของ...
และนี่คือจุดเริ่มต้นของ...
และนี่คือจุดเริ่มต้นของ...

0°C

100°C

HOT

คุณรู้หรือไม่ว่า...
ในขณะที่คุณกำลังอ่านคู่มือการดูแลสุขภาพของคุณ บางครั้งคุณไม่ได้อ่านคู่มือทั้งหมดของคุณ เพราะคุณต้องการที่จะใช้เวลาของคุณกับสิ่งอื่น ๆ ที่คุณสนใจ

คุณรู้หรือไม่ว่า...
เพราะคุณต้องการที่จะใช้เวลาของคุณกับสิ่งอื่น ๆ ที่คุณสนใจ

New Feelings

ในหน้านี้เลือกใช้เส้นกราฟขึ้นๆลงๆ และเทอร์โมมิเตอร์เป็นสัญลักษณ์แทนอารมณ์ที่แปรปรวนของวัยรุ่น และเลือกใช้สีขาวและดำตัดกันในทั้งสองหน้าเพื่อสร้าง contrast ที่ชัดเจน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SEX

SEX = 

SEX = 

เรามีเพศสัมพันธ์เพื่ออะไร
 คนหลายคนคิดว่าเพศสัมพันธ์คือการมีเพศสัมพันธ์กัน แต่จริงๆแล้วมันคือการที่เรามีเพศสัมพันธ์กัน
 ซึ่งจะทำให้เรามีความสุขและมีความสุขร่วมกัน และนั่นก็คือสิ่งที่เราต้องการจริงๆ ไม่ใช่แค่
 เพศสัมพันธ์ แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือมันคือการที่เราสามารถที่จะมีความสุขร่วมกันได้



เกิดอะไรขึ้นระหว่างเรามีเพศสัมพันธ์? ร่างกายจะรู้สึกอย่างไร? เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราตั้งครรภ์? การมีเพศสัมพันธ์จะ
 ช่วยให้เราเข้าใจเรื่องเพศสัมพันธ์มากขึ้น และนั่นก็คือสิ่งที่เราต้องการจริงๆ ไม่ใช่แค่การมีเพศสัมพันธ์
 กันอย่างเดียว แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือมันคือการที่เราสามารถที่จะมีความสุขร่วมกันได้



Sex

ใช้ลักษณะของภาพเครื่องหมายการค้าแบบพิกโตกราฟ (Pictographs) มาแทนชวงเนื้อหาที่พูดถึงเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และเรื่องเกิดอะไรขึ้นระหว่างมีเพศสัมพันธ์ เพื่อความไม่ส่อแหลมของภาพและสามารถสื่อสารได้ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SAFE SEX

Safe sex หมายถึง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
 Safe sex คือการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยด้วย
 ถุงยางอนามัยหรือวิธีป้องกันโรคติดต่อทาง
 เพศสัมพันธ์ได้

วัตถุประสงค์ของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
 1. ป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
 2. ป้องกันการติดต่อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 3. ป้องกันการติดต่อของโรคเอดส์

วิธีสามจุดปลอดภัยที่ถูกต้อง

1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
 2. ใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกต้อง
 3. ใช้ถุงยางอนามัยให้ครบถ้วน

การล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังใช้ถุงยางอนามัย
 และก่อนและหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

การขอใช้ถุงยางอนามัย Safe sex เป็นสิทธิของทุกคน ถ้าถูกขอถุงยางอนามัยในแมสกาหรือที่สาธารณะ
 เป็นสิ่งผิด และขอถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง ถ้าถูกขอถุงยางอนามัยในที่สาธารณะ
 ทุกคนมีความรับผิดชอบร่วมกันในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การแจกจ่ายถุงยางอนามัย
 ของหน่วยงานราชการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

มีหลายวิธีในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
 2. ใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกต้อง
 3. ใช้ถุงยางอนามัยให้ครบถ้วน

วิธีสามจุดปลอดภัยที่ถูกต้อง

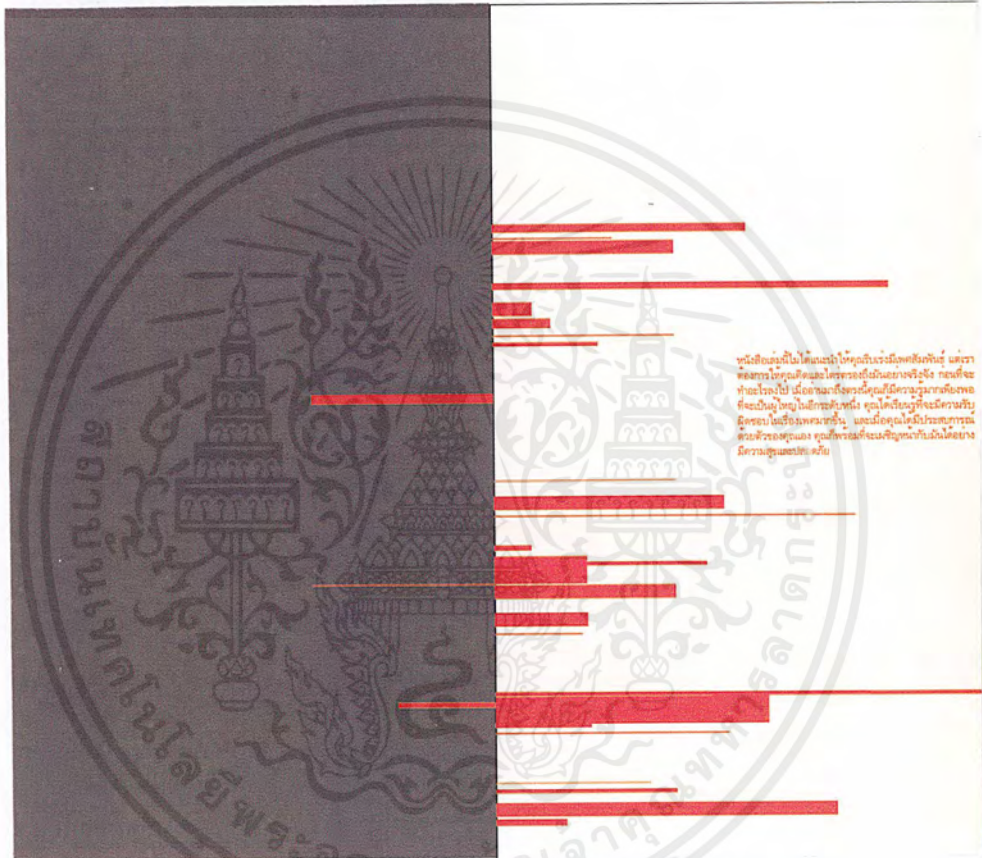
1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
 2. ใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกต้อง
 3. ใช้ถุงยางอนามัยให้ครบถ้วน

การขอใช้ถุงยางอนามัย Safe sex เป็นสิทธิของทุกคน ถ้าถูกขอถุงยางอนามัยในแมสกาหรือที่สาธารณะ
 เป็นสิ่งผิด และขอถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง ถ้าถูกขอถุงยางอนามัยในที่สาธารณะ
 ทุกคนมีความรับผิดชอบร่วมกันในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การแจกจ่ายถุงยางอนามัย
 ของหน่วยงานราชการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

Safe Sex

ใช้ตัวอักษร Safe Sex ล้อมกรอบรูปถุงยางอนามัยไว้ และมีรูปสปิรมอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม รวมถึงลูกศรที่แทนสัญลักษณ์ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ เพื่อแสดงให้เห็นประโยชน์ของถุงยางอนามัยว่าสามารถคุมกำเนิด ตัวอสุจิไม่สามารถออกมาได้ ทั้งยังสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ เพราะเชื้อโรคไม่สามารถเข้ามาได้อีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 42 ไปใช้



หนังสือเล่มนี้ไม่ได้แปลว่า ใช้คุณในโรงเรียนดังที่ผู้แต่ง
ต้องการใช้คุณคือคุณได้ของดีมีอะไรบ้างที่จะ
ทำอย่างไรไป นี้เป็นการให้เกียรติคุณที่มีคุณ
ที่จะไปอยู่ในโลกนี้คุณได้หรือไม่คุณได้หรือไม่
คุณได้หรือไม่คุณได้หรือไม่คุณได้หรือไม่
คุณได้หรือไม่คุณได้หรือไม่คุณได้หรือไม่
คุณได้หรือไม่คุณได้หรือไม่คุณได้หรือไม่

หน้าสรุป

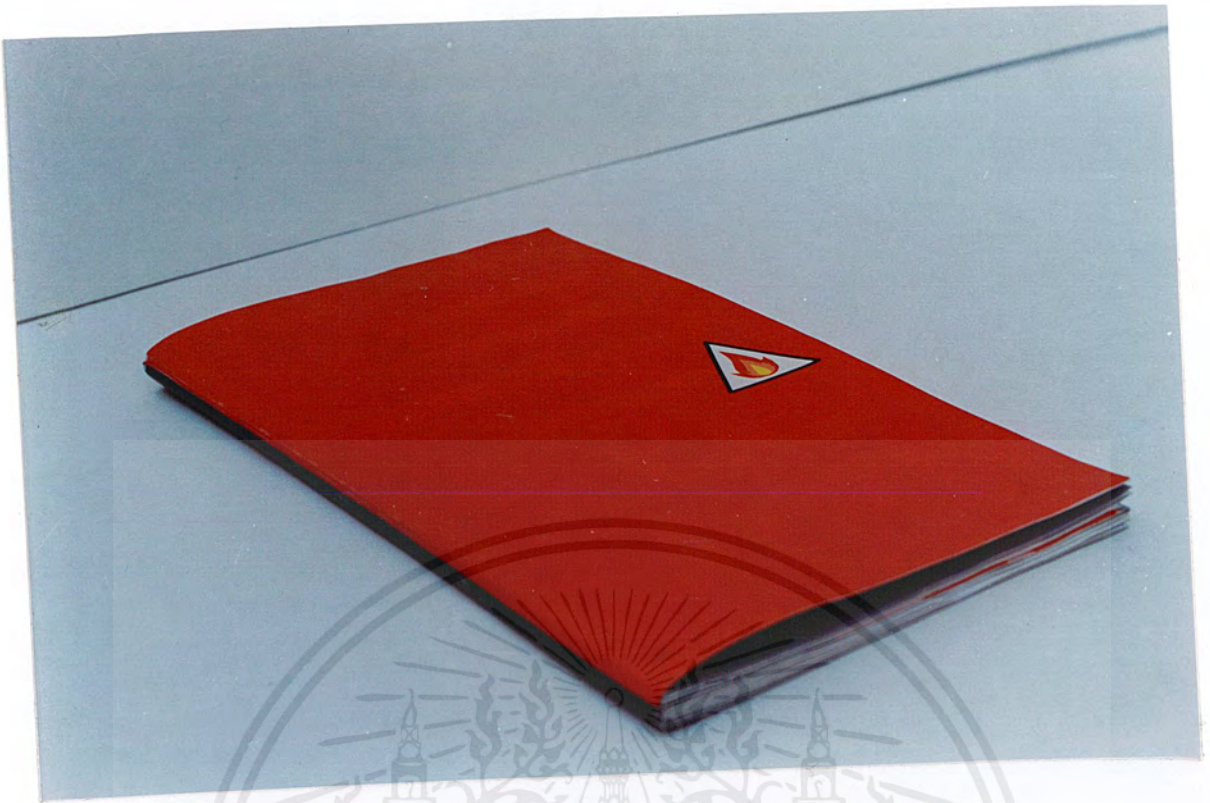
เป็นการใช้เส้นสีแดงเล่นกับคู่สีขาว-เทา เพื่อสร้าง contrast และใช้ตัวอักษรสีแดงเป็นบทสรุป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ลักษณะรูปเล่มโดยรวม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ลักษณะรูปเล่มโดยรวม
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 48 ไปใช้

บทที่ 7

ประเมินผลโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

ประเมินผลโครงการ

โครงการนี้เป็นโครงการออกแบบกราฟฟิคหนังสือเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นนั้บวัย 1 เล่ม ขนาดกว้าง 12.5 cm. ยาว 22 cm. มีทั้งหมด 22 หน้าครุรวมปก กลุ่มเป้าหมายคือวัยรุ่นอายุ 16-20 ปี โดยในการออกแบบจะใช้ภาพกราฟฟิคตัดทอนที่ง่าย เช่น ลายเส้น จุด และการนำลักษณะของภาพเครื่องหมายพิกโตกราฟ (Pictograph) เข้ามาประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจในเนื้อหาในบางส่วนที่อธิบายได้ยาก และใช้ภาพจริงประกอบในส่วนเนื้อหาที่ต้องการแสดงภาพจริง เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นภาพได้อย่างชัดเจน

หลังจากทำโครงการนี้เสร็จสิ้น ผลที่ออกมาั้น สำหรับตัวข้าพเจ้าค่อนข้างน่าพึงพอใจ เพราะในระยะเวลาที่จำกัดบวกกับปัญหามากมาย และความยากของโครงการ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจแล้วที่สามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ แต่ข้าพเจ้าก็คิดอยู่เสมอว่า อยากรจะนำงานชิ้นนี้ไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เพราะโดยรวมแล้วแนวทางการออกแบบของหนังสือถึงแม้จะตอบใจหย้ได้พอสมควร แต่รูปแบบยังดูค่อนข้างนิ่งยังไม่ดึงดูดใจกลุ่มเป้าหมายเท่าที่ควร ซึ่งหากมีโอกาสข้าพเจ้าก็จะนำไปแก้ไขปรับปรุงต่อไป

ข้อเสนอแนะ

- ควรเลือกหัวข้อที่ตนเองถนัดและสนใจ เพราะต้องใช้เวลาอยู่กับงานเป็นเวลานานพอสมควร
- บางครั้งถ้าคิดงานไม่ออก ไม่ควรปล่อยเวลาให้สูญเปล่า พยายามลองผิดลองถูกไปกับรูปแบบต่างๆที่เราอยากจะทำ เพื่อเป็นการท่นเวลาในการทดลองหารูปแบบใหม่ๆ เพราะเมื่อเข้าสู่ขั้นตอนการทำงานแล้ว เวลาที่มีอาจเหลือน้อย
- การสร้างแบบร่างเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะนั่นเป็นสิ่งที่แสดงให้เห้นว่าผู้สร้างมีกระบวนการคิดอย่างไร ยังมีการพัฒนาแบบร่างมากเท่าใด กระบวนการคิดก็จะพัฒนามากขึ้นเท่านั้น
- จำไว้ว่างานที่ดีย่อมเกิดจากคนที่ตั้งใจทำมัน

บรรณานุกรม

Dr. Miriam Stoppard, Sex Ed, London : Dorling Kindersley Limited, 1997

นางสาวอุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์, การใช้สื่อเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดเห็นและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น, มหาวิทยาลัยมหิดลนครปฐม, 2541

นพ. สุกมด วิภาวิพลกุล, คู่มือ Counsellor เรื่อง Safe Sex, กรมสุขภาพจิต, 2541

นพ. ธงชัย ทวีชาชาติ / ดร. วิรัช วรณรัตน์ และคณะ, หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, กรุงเทพฯ : วัดมณฑานิช, 2533

