

โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชน ในการป้องกันการค้ามนุษย์ ตามเพศวิถีในอิสลาม

ระดับประถมศึกษาตอนปลาย
(ประถมศึกษาปีที่ 4 - 6)



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
คณะวิทยาการอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
โรงพยาบาลยิ่งอวดลิ้มพระเกียรติ 80 พรรษา อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปี่เหล็ง อำเภอเจาะไอร้อง จังหวัดนราธิวาส

ชื่อหนังสือ โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลาม
ระดับประถมศึกษาตอนปลาย

จัดพิมพ์โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 กรมสุขภาพจิต

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567

จำนวนพิมพ์ 20 เล่ม

พิมพ์ที่ ร้านก๊อปปี้คอร์เนอร์ 17/9 ถ.เจริญประดิษฐ์ ต.รุสะมิแล อ.เมือง จ.ปัตตานี 940000

คำนำ

จากสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและจากสื่อต่างๆ ปัจจุบันการรับรู้ทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งสามารถรับรู้ได้รวดเร็วในทุกสถานการณ์ และทุกเวลา ส่งผลให้นักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนของชาติ ได้รับรู้และนำไปปฏิบัติ โดยไม่สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งไหน ถูกสิ่งไหนผิด ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมา เช่น ปัญหายาเสพติด อาชญากรรม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่ถูกต้องตามหลักศาสนาตามบริบทของพื้นที่ ให้แก่เด็กและเยาวชนซึ่งเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศในอนาคต เพื่อจะเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักศาสนา ควบคู่ไปกับวิชาความรู้และมีทักษะชีวิต ที่จะไปใช้กับตนเองและคนรอบข้างได้ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นครู ชุมชน ผู้ปกครอง และบุคลากรสาธารณสุข รวมทั้งวัยรุ่นเอง ก็จะมีส่วนสำคัญที่จะสร้างอนาคตที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรมตามหลักศาสนาอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งปัญหาวัยรุ่นกับเรื่องซินาในศาสนาอิสลามเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นและน่ากลัวที่สุด เช่น การอยู่กันตามลำพังสองต่อสองของชายหญิง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่อันตรายเป็นอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่นำไปสู่การทำซินา คือ การมีเพศสัมพันธ์หลังจากนั้นก็จะมีปัญหาที่ตามมา คือ การตั้งครรภ์ก่อนแต่งงาน

จากปัญหาที่เกิดขึ้นศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จึงเล็งเห็นความสำคัญของการแก้ไขและป้องกันการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นตามบริบทของพื้นที่ จึงได้วางแผนร่วมกับเครือข่ายผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตและงานวัยรุ่นในพื้นที่ ได้แก่ โรงพยาบาลยิ่งอเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา ที่เป็นพื้นที่ต้นแบบในการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลามระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3) จึงเป็นคู่มือที่ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิชาการและด้านหลักศาสนาอิสลามได้ร้อยเรียงและรวบรวมจากหลักสูตรแพท (Path) และคู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน บูรณาการร่วมกับหลักการศาสนาอิสลาม ความร่วมมือจากคณะอาจารย์จากคณะวิทยาการอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี รวมทั้ง ความร่วมมือจากคณะอาจารย์ คณะวิทยาการอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เป็นที่ปรึกษา ส่งผลให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการเพิ่มความมั่นใจให้กับครูและผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่น ที่จะดำเนินการอบรมระยะสั้น ให้แก่นักเรียนและวัยรุ่น เรื่องเพศศึกษาตามหลักศาสนาอิสลาม และได้มีการพัฒนาต่อเนื่งมา จนเกิดเป็นโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลามระดับประถมศึกษาตอนปลาย (ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6) และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โปรแกรมดังกล่าวจะเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขและป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอิสลามและพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้เป็นอย่างดีและต่อเนื่องต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้าที่
แนวทางการใช้คู่มือ	4
กิจกรรมที่ 1 ร่างกายของหนู (บาลีฆ)	5
กิจกรรมที่ 2 ความรักของหนู (มาฮัฟปะฮ์)	9
กิจกรรมที่ 3 หนูน้อยกับวิถีมุสลิม (ฟิตเราะฮ์)	13
กิจกรรมที่ 4 หน้าที่ของหนู (อัลฮักก์)	15
กิจกรรมที่ 5 ระวังนะหนู (เอาเราะฮ์)	17
กิจกรรมที่ 6 หนูรู้ในยุค 5 G (ฮิกมะห์)	19
กิจกรรมที่ 7 อ๊ะ อ๊ะ อย่างนะหนู (นัฟซู)	25
กิจกรรมที่ 8 ทบทวนตนเองกันเถอะ (มุฮาซาบะห์)	28
ภาคผนวก	32
- แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	32
- เกณฑ์การประเมินใบงานนักเรียน	33
- สื่อเพชวิถีสึกษา	34
- รายนามคณะทำงาน	35

แนวทางการใช้คู่มือ

ชุดกิจกรรมประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1	ร่างกายของหนู (บาลิม)
กิจกรรมที่ 2	ความรักของหนู (มาฮ์ฟะฮ์)
กิจกรรมที่ 3	หนูน้อยกับวิถีมุสลิม (พิตเราะฮ์)
กิจกรรมที่ 4	หน้าที่ของหนู (อัลฮักก์)
กิจกรรมที่ 5	ระวังนะหนู (เอาเราะฮอ)
กิจกรรมที่ 6	หนูรู้ในยุค 5 G (ฮิกมะห์)
กิจกรรมที่ 7	ฮ๊ะ ฮ๊ะ อัยนะหนู (นัฟซู)
กิจกรรมที่ 8	ทบทวนตนเองกันเถอะ (มุฮาซาบะห์)

2. ระยะเวลาดำเนินการ กิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 1-2 ชั่วโมง หรือใช้สัปดาห์ละ 1 กิจกรรม หรือใช้ต่อเนื่อง และจบชุดกิจกรรมด้วยการถอดบทเรียนและสะท้อนผล

3. กลุ่มเป้าหมาย

กิจกรรมเหมาะสำหรับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ยกเว้นกรณีที่บุคคลที่มีปัญหาทางด้านจิตเวช เช่น โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล หรือกลุ่มที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หรือการรับรู้ทางสังคม

4. คุณสมบัติของครู(ผู้นำกิจกรรม)

ผ่านการอบรมตามคู่มือการจัดกิจกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลาม สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

กิจกรรมที่ 1

ร่างกายของหนู (บาลีฆ)

1. สาระสำคัญ

ลักษณะทางกายภาพตามธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิง ความเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และหลักการปฏิบัติตนสำหรับผู้บรรลุนิติภาวะในอิสลาม

2. วัตถุประสงค์

รู้และเข้าใจลักษณะทางธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และหลักปฏิบัติตนสำหรับผู้บรรลุนิติภาวะในอิสลามได้

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. รูปภาพ พัฒนาการด้านร่างกาย (สุขบัญญัติ 10 ประการ)
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง บาลีฆ การบรรลุนิติภาวะตามศาสนบัญญัติ
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง สุขอนามัยและการดูแลตนเอง
4. ใบงานทบทวนและทดสอบ ก่อนและหลังการเรียนรู้
5. กระดาษ A4

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้และครูตั้งคำถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางลักษณะสรีระของตนเอง ทั้งชายและหญิง

ขั้นสอน

1. ครูให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
2. ครูแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยการสำรวจตนเอง และแสดงความคิดเห็นในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของฉันทันเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
3. นักเรียนจับคู่กัน หญิงกับหญิง ชายกับชาย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
4. ครูอธิบายเนื้อหาจากใบความรู้ที่1และ2 เพิ่มเติม

ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน/นักเรียนทำแบบทดสอบหลังการเรียนรู้

5. การประเมินผลกิจกรรม

1. ความสนใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2. การทำแบบทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้ คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70

ใบความรู้ที่ 1

บาลิข

การบรรลุนิติภาวะตามศาสนบัญญัติ



บาลิข เป็นลักษณะทางธรรมชาติ ซึ่งมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย จะต้องพบเจอในช่วงหนึ่งของชีวิต ในช่วงเวลาดังกล่าว ร่างกายมนุษย์จะมีการเปลี่ยนแปลงบางประการ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ภูมิอากาศ อาหารการกิน ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจจะเกิดขึ้นได้ ในลักษณะของการเปลี่ยนของเสียง, การมีขนบริเวณอวัยวะเพศ, การหลังสุจิ (สำหรับผู้ชาย), การมีประจำเดือน (สำหรับผู้หญิง) ฯลฯ อิสลามถือว่าปรากฏการณ์ดังกล่าว **เป็นเกณฑ์สำหรับการบรรลุนิติภาวะ**

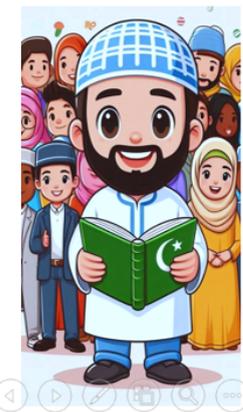
บุคคลดังกล่าวต่อไปนี้ ถือว่าบรรลุนิติภาวะตามศาสนบัญญัติ มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. ชายมีอสุจิเคลื่อนออกมา ไม่ว่าจะหลังหรือตื่นจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ก็ตาม ส่วนหญิงคือ มีประจำเดือน
2. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ
3. มีอายุครบ 15 ปีบริบูรณ์ สำหรับเด็กชาย และ 9 ปีบริบูรณ์ สำหรับเด็กหญิง การบรรลุนิติภาวะตามศาสนบัญญัติ ไม่จำเป็นต้องมีสัญลักษณ์ครบทั้ง 3 ประการ อาจมีสัญลักษณ์อย่างหนึ่งอย่างใด ก็ถือว่าเพียงพอแล้ว เช่น ถ้าชายมีน้ำอสุจิเคลื่อนออกมา ถึงแม้ว่าอายุจะยังไม่ถึงเกณฑ์กำหนดก็ตาม ถือว่า **บาลิข** แล้ว จำเป็นต้องปฏิบัติหน้าที่ตามศาสนบัญญัติให้ครบสมบูรณ์



การชำระล้างตามหลักศาสนาอิสลาม การอาบน้ำวาญิบหรืออาบน้ำยกหะดัษใหญ่ มีเงื่อนไข 2 ประการคือ

1. ต้องมีเจตนา (เหนียต นึกในใจ) ในขณะที่เริ่มล้างร่างกาย การเหนียต ให้เหนียตว่า “ข้าพเจ้ายกหะดัษใหญ่จากร่างกายของข้าพเจ้า ซึ่งเป็นฟิรดูเหนือข้าพเจ้า ลิลลาฮิตาอาลา” หรือ จะเหนียตสั้นๆว่า “ข้าพเจ้ายกหะดัษใหญ่”
2. ล้างภายนอกอวัยวะของร่างกายให้ทั่วด้วยน้ำ ทั้งขมขนและผม พร้อมกับทำให้น้ำไปถึง
3. การอาบน้ำวาญิบต้องอาบน้ำให้ไหลทั่วทุกร่างกาย รวมทั้งต้องทำความสะอาดบริเวณรูทวารด้วย
4. น้ำที่อาบต้องเป็นน้ำที่สะอาด ไม่มีนายิส หรือน้ำที่ใช้แล้วในการทำอียาดะห์ (มุสตะมาล)



ใบความรู้ที่ 2

สุขอนามัยและการดูแลตนเอง

ผู้ชาย

1. อาบน้ำและชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดอยู่เสมอ
2. หลังอาบน้ำหรือปัสสาวะ เช็ดอวัยวะเพศให้แห้งสะอาด
3. ชุดชั้นในควรซักให้สะอาดตากแดดเพื่อป้องกันโรคผิวหนัง
4. ไม่ควรใช้เสื้อผ้าของบุคคลอื่น
5. ป้องกันอย่าให้อวัยวะเพศถูกการกระทบกระเทือนที่รุนแรง



ผู้หญิง

1. อาบน้ำและชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดอยู่เสมอ
2. หลังอาบน้ำหรือปัสสาวะ เช็ดอวัยวะเพศให้แห้งสะอาด
3. ชุดชั้นในควรซักให้สะอาดตากแดด เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง
4. ระหว่างมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ



แบบทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้

จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ไม่ถูกต้อง

1.ผู้หญิง บรรลุนิติภาวะตามศาสนบัญญัติ คือ การมีประจำเดือน
2.ผู้ชาย บรรลุนิติภาวะตามศาสนบัญญัติ คือ การมีสุจิเคลื่อนออกมา
3.ควรสวมใส่เสื้อผ้าซ้ำๆเพื่อความสะอาดและรวดเร็ว
4. “ข้าพเจ้ายกหะดัษใหญ่จากร่างกายของข้าพเจ้า ซึ่งเป็นฟิรดูเหนือข้าพเจ้า ลิลลาฮิตาอาลา” หรือจะ
เหนียต สั้นๆว่า “ข้าพเจ้ายกหะดัษใหญ่” เป็นการเหนียตในการอาบน้ำวาญิบ
5. ควรอาบน้ำและชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดอยู่เสมอด้วยสบู่เพียงอย่างเดียว
6. การอาบน้ำวาญิบคือ การอาบน้ำ แบบปกติทั่วไป

เฉลย ข้อที่ 1. ตอบ ✓ ข้อที่ 2. ตอบ ✓ ข้อที่ 3. ตอบ ✗ ข้อที่ 4. ตอบ ✓ ข้อที่ 5. ตอบ ✗ ข้อที่ 6. ตอบ ✗

จงโยงเส้นจับคู่ข้อที่มีความหมายตรงกัน



1 ●

● 1

การเปลี่ยนแปลงทางสรีระของผู้หญิง



2 ●

● 2

ตระหนักถึงการปฏิบัติศาสนกิจ



3 ●

● 3

การรู้จักดูแลความสะอาดเสื้อผ้า



4 ●

● 4

อาการผื่นเป็ยกของผู้ชาย

เฉลย ภาพที่ 1. ตอบ 1 ภาพที่ 2. ตอบ 3 ภาพที่ 3. ตอบ 2 ภาพที่ 4. ตอบ 4

กิจกรรมที่ 2

ความรักของหนู (มาฮัฟซะฮ์)

1. สารสำคัญ

การแสดงความรักระหว่างเพื่อนและเพื่อนต่างเพศ เข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งการแสดงออกที่เหมาะสมของเพศตนเอง ตามหลักศาสนาอิสลาม

2. วัตถุประสงค์

รู้และเข้าใจความหมายของคำว่า ความรักที่มีต่อเพื่อน รวมทั้งการตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในฐานะเพศชายและหญิงตามหลักศาสนาอิสลามได้

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษโพส-อิท หรือ กระดาษไนต์
2. ใบความรู้ เรื่อง ประเภทความรักและการแสดงความรักที่ถูกต้องต่อบุคคลต่างๆ

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ ครูให้นักเรียนหลับตาและนึกถึงคนที่เรารักมากที่สุด

ขั้นสอน

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เพื่อดำเนินกิจกรรมการแสดงความรัก ที่มีต่ออัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูว่าตะอาลา , รสูลุลลอฮ์ , ครอบครัวและเพื่อน
2. ครูแจกกระดาษโพส-อิท หรือ กระดาษไนต์ ให้แต่ละกลุ่มเขียนพฤติกรรมการแสดงออกถึงความรักที่มีต่ออัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูว่าตะอาลา , รสูลุลลอฮ์ , ครอบครัวและเพื่อน ให้ได้มากที่สุด
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำกระดาษ โพส-อิท หรือ กระดาษไนต์ ดังกล่าวข้างต้น มาติดที่กระดานไวท์บอร์ด หรือ กระดานดำ ตามหัวข้อให้ถูกต้อง โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน

ขั้นสรุป ครูสรุปเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่อง การแสดงความรัก มาฮัฟซะฮ์ เพิ่มเติม

5. ประเมินผลกิจกรรม ความถูกต้องและความสนใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ใบความรู้ เรื่อง การแสดงความรัก (มาฮ์ฟะฮ์)

ประเภทที่ 1

ความรักที่ต้องจำกัดเฉพาะความรักที่มีต่ออัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูว่าตะอาลา และ รสูลุลลอฮ์ เมื่อเกิดความรัก แล้วจะมีความรู้สึก นอบน้อมต่อพระองค์อย่างสมบูรณ์เต็มไปด้วย ความจงรักภักดีแก่ผู้ที่เรารัก

ประเภทที่ 2

ความรักประเภทนี้มี 3 ชนิด คือ

1

ความรักที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

2

ความรักที่เกิดจากความคิดถึงความห่วงใย ดังเช่นความรักที่พ่อแม่มีต่อลูก

3

ความรักที่เกิดจากความใกล้ชิดสนิทสนม เช่นความรักของคนที่มีกิจกรรมร่วมกัน หรือเพื่อนฝูงที่รักใคร่ชอบพอกัน

การปฏิบัติตนและการแสดงความรักที่มีต่ออัลลอฮ์ และ รสูลุลลอฮ์ พึงปฏิบัติตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. จงทำให้การศรัทธาเกิดขึ้นใน หัวใจของคุณ ความศรัทธานั้นจะให้มุสลิมได้รับในสิ่งที่เขาแสวงหาทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

2. มีความบริสุทธิ์ใจต่อพระองค์ อัลลอฮ์ ดั่งฮะดีษ

“ถ้าบ่าวของฉันมาหาฉันด้วยความบริสุทธิ์ใจ ทั้งการกระทำและเจตนาแล้ว ฉันก็จะมอบความรักและความเมตตาของฉันกลับไปยัง หัวใจของเขาคนนั้น ”

3. ตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตในระดับที่สูงสุดเสมอ และทำให้เป้าหมายในการมีชีวิตของคุณนั้นเป็นไปเพื่อแสวงหาความพึงพอใจจากอัล ลอ ฮ์ และ พยายามต่อสู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอันสูงสุดนี้



การปฏิบัติตนและการแสดงความรักที่มีต่ออัลลอฮ์ และ รสูลุลลอฮ์ พึงปฏิบัติตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ดำเนินชีวิตตามวิธีที่ถูกต้องของบุคคลต่าง ๆ ในประวัติศาสตร์อิสลาม
2. ใช้เวลาส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเวลาในช่วงนาทหรือชั่วโมงหนึ่ง หรือแม้แต่นานทุก ๆ การเดินของหัวใจ ให้หมดไปในหนทางที่จะทำให้ความศรัทธาเพิ่มมากขึ้น
3. พยายามที่จะเลือกคบเพื่อนที่เป็นคนดี เป็นผู้ศรัทธาที่อยู่ในแนวทางที่ ถูกต้อง
4. ทำแต่สิ่งที่ดีงามให้มาก ซึ่งเป็นสิ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขในโลกนี้และในโลกรหน้า
5. ทำการละหมาดในยามค่ำคืน
6. ดำรงไว้ซึ่งการอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ในทุก ๆ วัน และทำการระลึก ถึงอัลลอฮ์ ซึ่งจะช่วยให้คุณคิดและพิจารณาถึงความหมายของอัลกุ ราน

การปฏิบัติตนและการแสดงความรักต่อพ่อแม่ ควรปฏิบัติดังนี้

1. เชื่อฟังและปฏิบัติตามในทุกสิ่งที่เป็นไปตามมารดาสั่งใช้หรือห้ามปราม ที่ต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาบัญญัติ
2. ให้เกียรติและยกย่องบิดามารดา มีความอ่อนน้อม ถ่อมตนต่อท่านทั้งสอง ตลอดจนทำให้เกียรติท่านทั้งสองด้วยคำพูดและการกระทำที่ดี
3. ให้ปรนนิบัติแก่ท่านทั้งสองอย่างดีและสุดกำลังและขอพรต่ออัลลอฮ์ เช่น ดูอาให้อัลลอฮ์ ทรงอภัยโทษแก่ท่านทั้งสอง
4. เชื่อมสัมพันธ์กับบรรดาเครือญาติทั้งฝ่ายบิดาและมารดา ตลอดจนบุคคลที่เป็นเพื่อนหรือเป็นผู้ที่รัก

ใบความรู้ เรื่อง การแสดงความรัก (มาฮ์ฟะฮ์)

การปฏิบัติตนและการแสดงความรักต่อเพื่อน



การปฏิบัติตนและการแสดงความรักต่อเพื่อน

การคบเพื่อนต่างเพศ (แฟน) ไม่ได้สร้างความเสียหายให้กับ **ครอบครัว** เพียงเท่านั้น มันยังจะสร้างความเสียหายให้กับ **สังคม** ด้วย กล่าวคือ **ชัฎฏอน** จะคอยชักจูงและเปิดทางให้ประพฤติดนไปในทางที่ไม่ดีจนกระทั่งกระทำ **ชิเนา** ในที่สุด

เรื่องนี้มีข้อเสียที่ต้องระวังมากมาย อาทิ การละเมิดต่อเกียรติของผู้อื่น การทำลายความไว้วางใจ การอยู่สองต่อสอง การสัมผัสกัน การจูบ การพูดด้วยถ้อยคำที่ลามก และท้ายที่สุดคือการกระทำผิดประเวณี

ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่น ควรพึงปฏิบัติตนดังนี้

1. เชื่อฟังอัลลอฮ์ซุบฮานะฮูว่าตะอาลา และรำลึกถึงพระองค์อยู่เสมอ ไม่ล่วงละเมิดต่อเกียรติของผู้อื่น ให้มุ่งมั่นปฏิบัติความดี ให้ระลึกถึงความลับที่ต้องถูกเปิดเผยทั้งในดunyaและอาคิเราะฮ์ ซึ่งเป็นการลงโทษที่พระองค์ทรงให้ประสบกับท่านเนื่องจากความผิดนั้น
2. ควรเลือกคบเพื่อนที่ดี และอยู่กับสิ่งที่ให้อัลลอฮ์ซุบฮานะฮูว่าตะอาลา รักและโปรดปรานให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีคุณค่า
3. จงใช้เวลาในวัยหนุ่มของท่านในการปฏิบัติความดีและเชื่อฟังอัลลอฮ์ซุบฮานะฮูว่าตะอาลา



พึงระลึกว่า ชินานั้นไม่ได้เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศเท่านั้น แต่ตาก็ทำชิเนาได้ หูก็ทำชิเนา มือก็ทำชิเนา และเท้าก็ทำชิเนา อย่าปล่อยให้ชัฎฏอน ล่อลวงท่านได้ เพราะแท้จริงมันเป็นศัตรูของท่าน มันปรารถนาให้ท่านประสบกับสิ่งที่ชั่วร้าย และคอยสั่งให้ท่านทำสิ่งที่เลวทรามและความผิดบาป

แบบทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้

คำสั่ง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ควรปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศ
และทำเครื่องหมาย × หน้าข้อที่ไม่ควรปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศ

1. ด.ช.มุฮัมหมัด หอมแก้ม ด.ญ. อามีเนาะ
2. นักเรียนทั้งผู้หญิงและผู้ชายทำกิจกรรมสันตนาการร่วมกัน
3. ด.ช. ฟารุจ พูดคุย กับ ด.ญ. ฟาเรีย ในที่ลับตาคน
4. ด.ช. ยามิน อ่านหนังสือในห้องสมุดกับเพื่อน ๆ
5. ด.ญ. นาเดีย นั่งกินข้าวโต๊ะเดียว กับ ด.ช. อุสมานและ ด.ญ. อารีเยะ ในโรงอาหาร
6. นักเรียนทั้งผู้หญิงและผู้ชายไปทัศนศึกษาที่จังหวัดสงขลาโดยมีครูไปด้วย
7. ด.ช.อามีน ไปเที่ยวทะเลกับ ด.ญ.พิตรี สองต่อสอง
8. ด.ช.ไฟซอลคุยกับเพื่อนผู้หญิงทางไลน์และแชทเพื่อสอบถามเรื่องการบ้าน
9. ด.ญ.โซเฟีย นั่งซ้อนท้ายรถมอเตอร์ไซด์ ด.ช.มะรอนิง
10. นักเรียนทั้งผู้ชายและผู้หญิงถ่ายรูปร่วมกันในห้องเรียนเนื่องจากเป็นวันปัจฉิมนิเทศ

เฉลย ข้อที่ 1. ตอบ × ข้อที่ 2. ตอบ ✓ ข้อที่ 3. ตอบ × ข้อที่ 4. ตอบ ✓ ข้อที่ 5. ตอบ ✓ ข้อที่ 6. ตอบ ✓
ข้อที่ 7. ตอบ × ข้อที่ 8. ตอบ ✓ ข้อที่ 9. ตอบ × ข้อที่ 10. ตอบ ✓

กิจกรรมที่ 3

หนูน้อยกับวิถีมุสลิม (พิตเราะฮ์)

1. สารสำคัญ

ธรรมชาติที่อัลลอฮ์ ทรงสร้างขึ้นสำหรับชายและหญิง ถือเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาที่มุสลิมต้องตระหนัก และยึดถือปฏิบัติ รวมทั้งเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันของชายและหญิงที่ถูกต้องตามหลักศาสนา

2. วัตถุประสงค์

1. รู้และเข้าใจถึงธรรมชาติที่อัลลอฮ์ (ซบ.) ทรงสร้างขึ้น
2. สามารถแยกแยะสิ่งที่ปฏิบัติได้และสิ่งที่ปฏิบัติไม่ได้สำหรับชายและหญิงตามวิถีอิสลาม
3. เห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันของชายและหญิงและเคารพซึ่งกันและกัน

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ตเพื่อวาดภาพการแต่งกายและการปฏิบัติตนที่นักเรียนชายและหญิง ควรและไม่ควรปฏิบัติ
2. บัตรคำ ที่เขียนว่า Like (ควรปฏิบัติ) และ Unlike (ไม่ควรปฏิบัติ)
3. ใบความรู้ เรื่อง ความแตกต่างของเพศหญิง และ เพศชาย ที่อัลลอฮ์ ทรงสร้างขึ้น

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ ครูและนักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการปฏิบัติตนเพื่อความเท่าเทียม ความถูกต้อง สิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติของชายและหญิง ตามหลักศาสนา

ขั้นสอน

- 1.ครูอธิบายใบความรู้ เรื่อง ความแตกต่าง ความเท่าเทียม ระหว่างชายและหญิง
- 2.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อทำกิจกรรม Like และ Unlike
- 3.ครูให้นักเรียนวาดภาพการแต่งกายและการปฏิบัติตน ที่นักเรียนชายและหญิง ควรและไม่ควรปฏิบัติ ตามสถานการณ์ต่างๆ ที่นักเรียนได้รับนำไปติดที่กระดาน แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ติดบัตรคำ Like (ควรปฏิบัติ) และ Unlike (ไม่ควรปฏิบัติ) ตามภาพให้ถูกต้อง
- 4.ครูตรวจสอบความถูกต้องและให้คะแนนแต่ละกลุ่ม (ครูสามารถกำหนดคะแนนได้เองตามความเหมาะสม)

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน

5. ประเมินผลกิจกรรม

ความถูกต้องและความสนใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่อง พิตราะฮ์



**ความแตกต่างของ
เพศหญิง และ เพศชาย
ที่อัลลอฮ์ซุบฮานะ
ฮฺวะตะอะลา
ทรงสร้างขึ้น**

ชาย และ หญิงในอัลกุรอาน ที่อัลลอฮ์
ซุบฮานะฮฺวะตะอะลา ทรงสร้างมนุษย์
ทั้งชายและหญิง ซึ่งพระองค์ ตรัสใน
คัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า

"โอ้มนุษยชาติทั้งหลาย แท้จริงเราได้สร้างพวกเจ้า
จากเพศชายและเพศหญิง และเราได้ให้พวกเจ้าแยก
เป็นเผ่าและตระกูลเพื่อจะได้รู้จักกันแท้จริง
ผู้ที่มีเกียรติยิ่งในหมู่พวกเจ้า ณ ที่อัลลอฮ์นั้น คือ
ผู้ที่มีความยำเกรงยิ่งในหมู่พวกเจ้า"
(อัล-หุญรอต : 13)




พระองค์ทรงให้ผู้ชายที่นับถือศาสนาอิสลาม
เรียกว่า **มุสลิม** สำหรับสตรีเรียกว่า **มุสลิมะฮ์**
โดยพระองค์ตรัสไว้ความว่า
"แท้จริงบรรดามุสลิมและมุสลิมะฮ์
บรรดาผู้ศรัทธาชายและหญิง บรรดาผู้ภักดี
ชายและหญิง บรรดาผู้สัตย์จริงชายและหญิง
บรรดาผู้อดทนชายและหญิง
บรรดาผู้ถ่อมตัวชายและหญิง
บรรดาผู้บริจาคทานชายและหญิง
บรรดาผู้ถือศีลอดชายและหญิง
บรรดาผู้รักษาอวัยวะเพศของพวกเขา
ที่เป็นชายและหญิง
บรรดาผู้รำลึกถึงอัลลอฮ์อย่างมาก
ที่เป็นชายและหญิงนั้น
อัลลอฮ์ได้ทรงเตรียมไว้สำหรับพวกเขาแล้ว
ซึ่งการอภัยโทษและรางวัลอันใหญ่หลวง "

(อัล-อะหฺซาบ 33: 35)

สามี คือผู้นำ ส่วนภรรยา มีหน้าที่ดูแลความ
เรียบร้อยภายในครอบครัว ถึงแม้ว่าสามีต้องรับ
ผิดชอบในหน้าที่ แต่ก็มิได้หมายความว่า
เขามีเกียรติมากกว่านางแต่อย่างใด ดังที่อัลลอฮ์
ตรัสในอัลกุรอาน ความว่า
"และจงอย่าปรารถนาในสิ่งที่ที่อัลลอฮ์ซุบฮานะ
ฮฺวะตะอะลา ได้ทรงให้แก่บางคนในหมู่พวกเจ้า
เหนือกว่าอีกบางคน สำหรับผู้ชายนั้นมีส่วนได้รับ
จากสิ่งที่พวกเขาได้ขวนขวายไว้และสำหรับผู้
หญิงนั้นก็มีส่วนได้รับจากสิ่งที่พวกนางได้
ขวนขวายไว้ และพวกเจ้าจงขอต่อพระองค์เกิด
จากความกรุณาของพระองค์ แท้จริงอัลลอฮ์ซุบ
ฮานะฮฺวะตะอะลา ทรงรอบรู้ในทุกสิ่งทุกอย่าง"
(อัน-นิซาอ : 32)

กิจกรรมที่ 4

หน้าที่ของหนู (อัลฮักก์)

1. สารสำคัญ

สิทธิและหน้าที่ของชายและหญิงย่อมมีความแตกต่างกัน แต่สามารถอยู่ร่วมกันได้ โดยยึดหลักความเท่าเทียมกันตามหลักศาสนา

2. วัตถุประสงค์

1. รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันของชายและหญิง
2. รู้จักการให้เกียรติซึ่งกันและกัน
3. เห็นคุณค่าและตระหนักในบทบาทหน้าที่ โดยยึดหลักความเท่าเทียมกันตามหลักศาสนา

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษเอสี่
2. รูปภาพครอบครัว โรงเรียนและชุมชน
3. ใบความรู้ เรื่อง หน้าที่ตามสิทธิที่ควรรู้ตามหลักศาสนาอิสลาม

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยนำรูปภาพครอบครัว โรงเรียนและชุมชน ที่ร่วมทำกิจกรรมกันให้นักเรียนดู เพื่อแสดงให้เห็นถึงชายและหญิงที่มีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้

ขั้นสอน

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดย แต่ละกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ ตามหน้าที่ของตนเองในสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้ คือ ครอบครัวของฉัน (หน้าที่ของพ่อ แม่ ลูก) โรงเรียนของฉัน (หน้าที่ของครู เพื่อน) ชุมชนของฉัน (หน้าที่ของประชาชนในการร่วมทำกิจกรรมของชุมชน)
2. ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็น ความแตกต่างของชายและหญิงแต่เราก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยการรู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองตามหลักศาสนา
3. ครูอธิบายใบความรู้เรื่อง หน้าที่ตามสิทธิที่ควรรู้ตามหลักศาสนาอิสลาม

ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายและสรุปการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน

5. ประเมินผลกิจกรรม ความถูกต้องและความสนใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้



หน้าที่ของสามีต่อภรรยา

- 1) มอบสินสอดให้แก่ภรรยา ภายหลังการประกอบพิธีสมรสเสร็จสิ้นสัมบูรณ์
- 2) จ่ายปัจจัยยังชีพ (นะพะเกาะฮ) แก่ภรรยาตามกำลังความสามารถ เช่น อาหาร และเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น
- 3) ใช้ชีวิตคู่กับภรรยาโดยดี
- 4) ให้ความรู้แก่ภรรยาในเรื่องที่เกี่ยวกับหลักศาสนบัญญัติ ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา
- 5) ให้ความเป็นธรรมระหว่างภรรยาด้วยกัน ในกรณีที่สามีมีภรรยามากกว่า 1 คน (อาหาร เครื่องดื่ม เครื่องนุ่งห่ม ที่พักอาศัยและการร่วมหลับนอน)
- 6) ต้องไม่นำความลับซึ่งเป็นข้อจำกัดของภรรยาไปเผยแพร่ต่อผู้อื่น

หน้าที่ของภรรยาต่อสามี

- 1) เชื่อฟังสามี ในสิ่งที่ไม่ฝ่าฝืนหลักคำสอนของศาสนา
- 2) รักษาเกียรติและศักดิ์ศรีของสามี
- 3) อยู่ในบ้านของสามี ไม่ออกนอกบ้านเว้นแต่สามีอนุญาต
- 4) ดูแลความเรียบร้อยภายในบ้านของสามี และรับผิดชอบลูกๆของสามี ตลอดจนทรัพย์สิน

การเลี้ยงดูบุตร

การเลี้ยงดูบุตรเป็นหน้าที่จำเป็นของบิดาและมารดา ฉะนั้นถ้าหากเด็กไม่มีบิดาและมารดา ก็ให้ญาติในลำดับใกล้เคียงที่สุดเป็นผู้เลี้ยงดู แต่ถ้าหากไม่มีญาติใกล้เคียง ก็ต้องเป็นภาระของรัฐมุสลิมหรือประชาคมมุสลิมในการอุปการะเลี้ยงดูเด็กนั้น

เมื่อมีการหย่าร้างระหว่างบิดาและมารดาของเด็ก ผู้มีสิทธิมากที่สุดในการเลี้ยงดูบุตรคือมารดาของเด็ก

กิจกรรมที่ 5

ระวิงนะหนู (เอาเราะฮฺ)

1. สารสำคัญ

อิสลาม ได้สอนให้มุสลิมทุกคน ปฏิบัติตามหลักคำสอนอย่างเคร่งครัด เพื่อเป็นการใส่เกราะคุ้มภัยให้แก่ตัวเอง อิสลามจึงเป็นหลักในการดำเนินชีวิตสำหรับทุกคน เพื่อนำพาให้สามารถรอดพ้นจากวิกฤติการณ์ทั้งปวงได้อย่างมีสติ

2. วัตถุประสงค์

1. รู้และเข้าใจวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม
2. สามารถยกตัวอย่างการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม
3. เห็นความสำคัญในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. คลิปข่าว เช่น การถูกล่วงละเมิดทางเพศทั้งชายและหญิง หรือ ข่าวเด็กหาย
3. ใบความรู้ เรื่อง การปกปิดเอาเราะฮฺ เพื่อการรอดพ้นจากวิกฤติการณ์ทั้งปวง

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยการให้ดูคลิปข่าว เช่น การถูกล่วงละเมิดทางเพศทั้งชายและหญิง ข่าวเด็กหาย เป็นต้น และให้นักเรียนเขียนความรู้สึกของตนเองและที่มีต่อข่าวนั้น (หากตนเองเป็นคนในครอบครัว หรือ เป็นเพื่อน กับผู้ที่ตกเป็นเหยื่อในข่าวนั้นๆ ตนเองจะทำอย่างไร) พร้อมทั้งนำเสนอ

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายใบความรู้ เรื่อง การปกปิดเอาเราะฮฺ เพื่อการรอดพ้นจากวิกฤติการณ์ทั้งปวง
2. ครูแจกกระดาษ A4 เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากการดูคลิปข่าว ดังนี้ ได้เรียนรู้
อะไร เห็นอะไร และผลที่เกิดขึ้นคืออะไร จากข่าวที่ครูยกตัวอย่าง

ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

5. ประเมินผลกิจกรรม ความถูกต้องและความสนใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

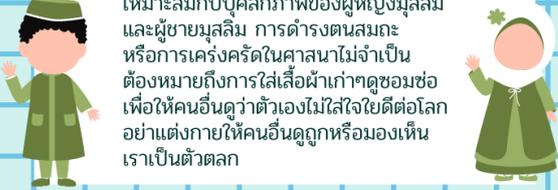
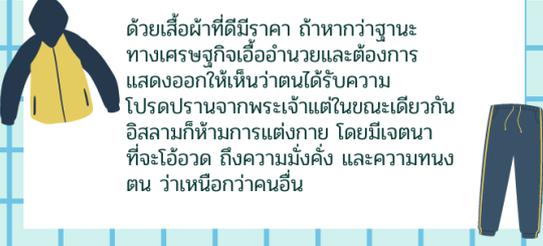
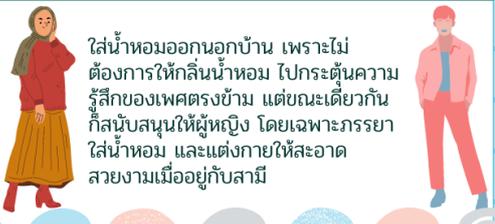
ใบความรู้

การปกปิดเอาเราะฮ์ เพื่อการรอดพ้นจากวิกฤติการณ์ทั้งปวง

เอาเราะฮ์ เป็นคำที่มาจากภาษาอาหรับซึ่งแสดงส่วนหนึ่งของอวัยวะของหญิงหรือชายที่ไม่อนุญาตให้เปิดเผย หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึงร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งที่ต้องปกปิดและซ่อนเร้นและไม่เป็นที่ยอมรับสำหรับผู้ที่เป็นมะฮฺรอมมองเห็น การปกปิดเอาเราะฮ์เป็นสิ่งวาญิบ (จำเป็น) สำหรับมุสลิมทุกคนทั้งชายและหญิง

การแต่งกาย ผู้หญิงมุสลิม และผู้ชายมุสลิม ตามหลักอิสลาม

การแต่งกายของมุสลิมและมุสลิมะห์ ตามหลักอิสลาม วัตถุประสงค์สำคัญของการแต่งกายคือ การปกปิดสิ่งฟุ้งละอายของร่างกาย โดยเฉพาะร่างกายของผู้หญิงมุสลิม ทั้งนี้ เพื่อที่จะไม่ให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของเรือนร่างเพศหญิง กระตุ้นอารมณ์ทางเพศของผู้ชาย ซึ่งจะก่อให้เกิดความเสียหายขึ้นมาในสังคม จึงได้วางหลักเกณฑ์ดังนี้

<h4 style="text-align: center; background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px;">เสื้อผ้าของทั้งผู้ชายมุสลิม และผู้หญิงมุสลิม</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>ต้องสะอาด ประณีต เรียบร้อยดูสวยงาม เหมาะสมกับบุคลิกภาพของผู้หญิงมุสลิม และผู้ชายมุสลิม การดำรงตนสมถะ หรือการเคร่งครัดในศาสนาไม่จำเป็นต้องหมายถึงการใส่เสื้อผ้าเก๋ๆดูขมข่อ เพื่อให้คนอื่นคิดว่าตัวเองไม่ใส่ใจใยดีต่อโลก อย่าแต่งกายให้คนอื่นดูถูกหรือมองเห็นเราเป็นตัวตลก</p>	<h4 style="text-align: center; background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px;">ไม่ห้ามการแต่งกาย</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>ด้วยเสื้อผ้าที่ดีมีราคา ถ้าหากว่าฐานะทางเศรษฐกิจเอื้ออำนวยและต้องการแสดงออกให้เห็นว่าตนได้รับความโปรดปรานจากพระเจ้าแต่ในขณะเดียวกัน อิสลามก็ห้ามการแต่งกาย โดยมีเจตนาที่จะโอ้อวด ถึงความมั่งคั่ง และความทรงตน ว่าเหนือกว่าคนอื่น</p>
<h4 style="text-align: center; background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px;">เสื้อผ้าของทั้งผู้หญิงมุสลิม และผู้ชายมุสลิม</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>ต้องปกปิด สิ่งฟุ้งละอายของผู้สวมใส่ โดยเฉพาะสำหรับผู้หญิงมุสลิม นั่นคือสิ่งที่ฟุ้งปกปิด (เอาเราะฮ์) ก็คือทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นใบหน้า และฝ่ามือ ส่วนเอาเราะฮ์ ของผู้ชายนั้นคือบริเวณตั้งแต่สะดือถึงหัวเข่า</p>	<h4 style="text-align: center; background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px;">ผู้หญิงมุสลิม</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>ต้องไม่แต่งกาย ด้วยเสื้อผ้าที่รัดรูป แนบเนื้อ หรือเสื้อผ้าที่โปร่งบาง หรือมีรูที่ทำให้มองเห็นผิวหนังหรือเรือนร่างภายใน</p>
<h4 style="text-align: center; background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px;">ผู้ชายมุสลิม</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>จะต้องไม่ใส่เสื้อผ้า หรือแต่งกายเลียนแบบผู้หญิง และผู้หญิงจะต้องไม่ใส่เสื้อผ้า หรือแต่งกายเลียนแบบผู้ชาย ทั้งนี้เพื่อดำรงรักษาบุคลิกและเอกลักษณ์แห่งเพศของตัวเองไว้ ท่านศาสดามูฮัมมัด ได้สาปแช่งคน ที่แต่งกายเลียนแบบของเพศตรงข้าม</p>	<h4 style="text-align: center; background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px;">ห้ามผู้หญิงมุสลิม</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>ใส่ น้ำหอมออกนอกบ้าน เพราะไม่ต้องการให้กลิ่นน้ำหอม ไปกระตุ้นความรู้สึกของเพศตรงข้าม แต่ขณะเดียวกัน ก็สนับสนุนให้ผู้หญิง โดยเฉพาะภรรยา ใส่ น้ำหอม และแต่งกายให้สะอาด สวยงามเมื่ออยู่กับสามี</p>
<h4 style="text-align: center; background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px;">ห้ามมุสลิมชาย</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>สวมใส่เสื้อผ้า ที่ติดมาจากผ้าไหม และสวมใส่เครื่องประดับทองคำ ทั้งนี้เพราะว่า สิ่งเหล่านี้เหมาะสมที่จะเป็นอาภรณ์ และเครื่องประดับของ ผู้หญิง</p>	<h4 style="text-align: center; background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px;">หลีกเลี่ยงการแต่งกาย</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>ใส่ น้ำหอมออกนอกบ้าน เพราะไม่ต้องการให้กลิ่นน้ำหอม ไปกระตุ้นความรู้สึกของเพศตรงข้าม แต่ขณะเดียวกัน ก็สนับสนุนให้ผู้หญิง โดยเฉพาะภรรยา ใส่ น้ำหอม และแต่งกายให้สะอาด สวยงามเมื่ออยู่กับสามี</p>

กิจกรรมที่ 6

หนูนู้โน ยุค 5 G (อิกมะห์)

1. สารสำคัญ

การมีทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น เพื่อให้มีความรู้ ทักษะคิด ค่านิยมเรื่องเพศ และการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมตามบทบัญญัติศาสนา รู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ถ้าเด็กๆ มีทักษะชีวิตที่ดีในการเอาตัวรอดจะสามารถจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ที่มีความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์

รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายทักษะชีวิตในการป้องกันและห่างไกลจากการซิงา

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. บัตรภาพพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
2. ใบงาน ทักษะชีวิตยุค 5 G แบบฉบับอิสลาม
3. ใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ การสื่อสารและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และการเป็นเพื่อนที่ดีแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับข่าวสถานการณ์ในปัจจุบันของนักเรียนที่ได้อ่านเจอในโลกโซเชียล เช่น พฤติกรรมเสี่ยงที่พบในคลิปตีกตอก เฟสบุค หรือทวิตเตอร์ถามความคิดเห็นนักเรียนต่อพฤติกรรมดังกล่าว
2. ครูแจกใบความรู้ เรื่องการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพในครอบครัวให้นักเรียนอ่านพร้อมทำความเข้าใจไปพร้อมๆกัน

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-5 คน เพื่อให้ช่วยกันแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์ ซึ่งจะ เป็นสถานการณ์ที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น โดยมอบหมายให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ดังนี้

ตัวอย่างสถานการณ์ - เพื่อนต่างเพศชักชวนไปเที่ยวทะเลในวันหยุด จะปฏิเสธอย่างไร

- เพื่อต่างเพศแสดงความคุ้นเคยด้วยการแตะเนื้อต้องตัว จะปฏิเสธอย่างไร

- การรู้เห็นว่าเพื่อนในห้องกำลังเข้าใจผิดพฤติกรรมที่เสี่ยงโดยการนั่งซ้อนท้ายกับเพื่อนต่างเพศ จะแนะนำเพื่อนอย่างไร

2. นักเรียนทุกกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ โดยกำหนดให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนต้องมีส่วนร่วม

2. ครูและนักเรียนร่วมสะท้อนข้อคิดจากสิ่งที่ได้แสดงบทบาทสมมติ เช่น ข้อเสียที่จะเกิดขึ้นจากการไม่ระมัดระวังตนเอง จนเข้าใจสถานการณ์ความเสี่ยงต่างๆ เป็นต้น

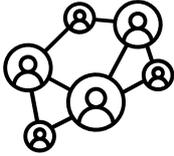
ขั้นสรุป แจกใบงานให้นักเรียนสรุปและวิเคราะห์การแสดงบทบาทสมมติที่ได้แสดงมา จากประเด็นว่า นักเรียนจะมีวิธีการดูแลตนเอง ครอบครัว เพื่อน และโรงเรียนชุมชนให้ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวอย่างไร

- การดูแลตนเอง
- การดูแลครอบครัว
- การดูแลเพื่อน
- ความปลอดภัยในชุมชนของนักเรียน

5. ประเมินผลกิจกรรม

1. จากการสนทนาซักถาม
2. จากการแสดงบทบาทสมมติ
3. ความถูกต้องจากการทำใบงาน

ใบงาน
ทักษะชีวิตยุค 5 G แบบฉบับอิสลาม

<p>การดูแลตนเอง</p> 	<p>การดูแลครอบครัว</p> 
<p>การดูแลเพื่อน</p> 	<p>ความปลอดภัยในชุมชน</p> 

ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธ หมายถึง การพูดปฏิเสธผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เสี่ยงต่างๆ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้ง ท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน

- 1.บอกความรู้สึก บอกให้รู้ถึงความกังวลใจ ความท่วงใย ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบด้วยก็ได้ เพื่อให้หนักแน่น การบอกความรู้สึก ที่ทำให้คู่สนทนาไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้
- 2.บอกปฏิเสธ พูดให้ชัดเจน “ผมไม่ไปนะครับ” หรือ “หนูไม่อยากไป”
- 3.ถามความเห็นเพื่อถนอมน้ำใจผู้ชวน “เธอคงเข้าใจนะ” “เธอคิดว่าไง” หรือ “เธอคงไม่โกรธนะ”

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้

ปฏิเสธซ้ำ หรือ **ยืนกรานปฏิเสธ** แล้วเดินจากไปทันที จากนั้น **ใช้วิธีตอรอง** โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทนเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง
ตัวอย่างสถานการณ์ **เพื่อนชวนไปเที่ยวต่อหลังเลิกเรียน**

A : ไปเที่ยวต่อกันเถอะ **B** : กลัวแม่เป็นห่วงไม่ไปละนะ ไม่ว่าจะกันนะ

“กลัวแม่เป็นห่วง”เป็นการบอกความรู้สึก

“ไม่ไปละนะ”เป็นการบอกปฏิเสธ

“ไม่ว่ากันนะ”เป็นการถามความเห็น

เมื่อปฏิเสธได้สำเร็จ คือ ผู้ชวนไม่เข้าชี้ต่อ ให้ผู้ปฏิเสธกล่าวคำ **“ขอบคุณ”** ทุกครั้ง ซึ่งเป็นมารยาท ทางสังคมและจะรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้ได้

เมื่อเพื่อนยังไม่หยุดจะทำอย่างไร?

- **ปฏิเสธซ้ำ** แล้วเดินจากไปทันที

ตัวอย่างสถานการณ์ **เพื่อนชวนไปเที่ยวต่อหลังเลิกเรียน**

A : ไปเที่ยวต่อกันเถอะ B : กลัวแม่เป็นห่วง ไม่ไปละนะ ไม่ว่าจะกันนะ

A : ไปนะนานๆเที่ยวที่ไม่เป็นไรหรอก B : บอกแล้วไงว่าไม่ไป กลับบ้านดีกว่า (เดินไปทันที)



- **ตอรอง** คือ การไปทำอย่างอื่นที่เหมาะสมกว่า

A : ไปนะ นานๆเที่ยวที่ไม่เป็นไรหรอก B : เอาใจ ไปนั่งกินไอติมคนละถ้วย แล้วแยกย้ายกันกลับบ้าน

ทักษะการปฏิเสธและตอรองเรื่องเพศ แสดงความ ขอบคุณ เมื่ออีกฝ่ายยอมรับการปฏิเสธ

ด้วยความนุ่มนวล “ขอบใจมากที่เข้าใจเรา”

หากต้องการปฏิเสธ ต้องมีความจริงจัง ทั้งคำพูดและท่าทางให้ปฏิเสธ โดยไม่ใช่ข้ออ้าง “เราไม่อยากทำจริงๆ”

ไม่จำเป็นต้องขอร้องให้อีกฝ่าย **เข้าใจ** หรือ **เห็นใจ** เมื่อปฏิเสธแล้วต้องเดินจากไปจริง

ใบความรู้

เรื่อง การสื่อสารและสัมพันธภาพในครอบครัว

การสื่อสารและสัมพันธภาพในครอบครัว



สาเหตุที่วัยรุ่นไม่ชอบพูดคุยกับผู้ใหญ่ มักเกิดจาก

1. ชอบเอาไปเล่าต่อ จ้องจับผิด
2. จบการพูดคุยด้วยการสั่งสอน อบรม คำว่า หรือโววายโดยที่ยังฟังไม่จบ
3. ไม่สนใจจริงจังในเนื้อหาที่เขาพูดหรือตีความความคิดของผู้ใหญ่ ไม่ได้ตั้งใจที่จะทำความเข้าใจเนื้อหา หรือไม่ยอมที่จะเข้าใจ
4. ไม่เคยสนใจพูดคุยกันมาก่อน พอมีเรื่องขึ้นมาถึงจะมาพูดคุยซักถาม หรือเพื่อหวังผลประโยชน์



สิ่งที่วัยรุ่นอยากได้รับ เมื่อพูดคุยกับผู้ใหญ่

1. การยอมรับความคิดเห็น
2. ให้โอกาสแสดงความเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ด่วนตัดสินว่าผิดหรือถูก
3. ให้เกียรติในการคุยเสมอว่าเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่ง
4. ถ้าจะคุยหรือว่ากล่าวตักเตือนให้พูดตรงๆ เฉพาะเรื่องนั้นให้ตรงประเด็น ไม่ต้องพูดยาว อย่าเอาความผิดเก่าๆ มาพูดซ้ำ
5. คุยกันในบรรยากาศดีๆ สบายๆ ไม่กดดัน ไม่บีบบังคับ
6. คุยกันได้หลายๆ เรื่อง ยอมรับในความแตกต่าง
7. เป็นที่ปรึกษาได้ในยามที่ต้องการ



- สัมพันธภาพในครอบครัว **ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพอบอุ่น** เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความรู้สึกอยากกลับบ้าน เมื่อเลิกงานหรือเลิกเรียน ส่วน **ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพไม่ดี** ไม่มีใครอยากอยู่บ้าน จะกลับบ้านเมื่อจำเป็น ครอบครัวจึงเป็นแหล่งความรัก ความอบอุ่นที่สำคัญ และยั่งยืนกว่าสัมพันธภาพใด ๆ

ใบความรู้ เรื่อง การเป็นเพื่อนที่ดีแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

การเป็นเพื่อนที่ดี / เพื่อนช่วยเพื่อน

การช่วยเพื่อนที่มีความทุกข์
ได้ระบายความรู้สึกจะส่งผล
ให้ความรู้สึกทุกข์นั้นลดลง
การเป็น **ผู้รับฟังและผู้ให้
กำลังใจที่ดี** ยังช่วยให้เพื่อน
ได้ทบทวนตนเอง เข้าใจ
ความรู้สึกของตนเอง
ได้สำรวจทางเลือกหรือ
ทางออกในการแก้ปัญหา
มีกำลังใจในการเผชิญ
และจัดการกับปัญหาได้

การเป็นผู้ฟังที่ดี จะช่วยให้
เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริง
ของผู้พูด ซึ่งเป็นทักษะ
ที่ต้องฝึกฝน
ตั้งใจ มีสมาธิ ติดตาม
เรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
ไม่ด่วนตัดสินหรือคิดไปเอง
ล่วงหน้า รู้จักใช้คำพูด
ที่เป็นการให้กำลังใจ
เข้าใจ และไม่ตำหนิ
ไม่เอาความคิดตนเอง
ไปตัดสิน



การสื่อสารเชิงบวก

คำพูดที่แสดงความเห็นใจ
“เราเข้าใจนะ ถ้าเราเป็นนาย
เราก็คงรู้สึกแบบนี้”
คำพูดที่ควรหลีกเลี่ยง คือ
คำพูดที่ทำให้รู้สึกซ้ำเติม
“ทำไมเคราะห์ร้ายอย่างนี้”
“โชคร้ายจัง”
“น่าสงสาร เธอไม่น่าทำ
อย่างนั้น”

คำพูดที่ให้กำลังใจ
“เราเชื่อว่านายเอาชนะตัวเองได้
เราเอาใจช่วยนะ”
และไม่ควรให้ความเห็น
สนับสนุนการประชด หรือทำร้าย
“คนเลวๆ แบบนี้ต้องแก้เผ็ด”



กิจกรรมที่ 7

ฮ๊ะ...ฮ๊ะ...อย่าทำนะหนู (นัฟซู)

1.สาระสำคัญ

การป้องกันและการดูแลตนเองให้ห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยง ที่จะนำไปสู่การมีลูกก่อนแต่งงาน และตระหนักถึงบทลงโทษของการซันา สามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความ ต้องการของตนเอง ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นอันเนื่องมาจากความรู้สึก อารมณ์ และความ ต้องการเหล่านั้นของตน

2. วัตถุประสงค์

1. รู้ เข้าใจและสามารถอธิบายวิธีการป้องกันดูแลตนเองให้ห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ การมีลูกก่อนแต่งงานและตระหนักถึงบทลงโทษของการซันา
2. รู้ เข้าใจและสามารถอธิบายวิธีการที่ใช้ในการควบคุมตัวเองจากสิ่งล่อใจหรือแรงกระตุ้น

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง นัฟซู
2. ใบงาน เรื่องอารมณ์
3. บัตรภาพ
3. ป้ายคำ Like และ UnLike

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา พร้อมอธิบายและยกตัวอย่าง เกี่ยวกับนัฟซู ที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องความต้องการ ความอยากต่างๆ ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่า นัฟซู ที่เข้าใจเป็นอย่างไร

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายกิจกรรม และแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน
2. ครูแจกป้ายคำ Like และ UnLike ให้กับทุกกลุ่ม
3. ครูชูบัตรภาพพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมให้นักเรียนดู วิเคราะห์ภาพ แล้วให้ นักเรียนยกป้ายคำ Like หรือ UnLike ขึ้นมาให้ตรงกับสิ่งที่คิดจากภาพ
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปจากกิจกรรมทายภาพ ร่วมกันดูอาร์ พร้อมอธิบายความหมาย ของดูอา ที่จะป้องกันเราจากความชั่วร้ายต่างๆ และให้นักเรียนอ่านพร้อม ๆ กัน

ดูอาขอความคุ้มครองให้รอดพ้นจากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

อะอูซุ บิกะลีมาติลลาฮ์ตามมาตี
มินชะรริมาคาะลัก

ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง นัฟซู และสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

5. การประเมินผล

1. การสังเกต (จากการสรุปแนวคิด)
2. การตอบคำถามในใบงาน

ใบงาน

เรื่อง น้ฟูช ภาพสื่อถึงพฤติกรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษารูปภาพและบอกความรู้สึกตามภาพที่กำหนด

1.เล่นเกมทั้งวันทั้งคืน



1.บอกความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

2.ตื่นละหมาดชูปอิสาย



2.บอกความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

3.กินขนม ของหวานในปริมาณมาก
และอึดจนเกินไป



3.บอกความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

4.พูดจาหยอกล้อกับเพศตรง



4.บอกความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

5.โต้เถียงกับพ่อแม่



5.บอกความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง นัฟซู

นัฟซู ภาษาอาหรับ แปลว่า ร่างกาย
จิตใจ ใช้ในภาษาไทยและมลายู มี
ความหมายว่า อารมณ์ของมนุษย์
แบ่งออกเป็น **3 ระดับ**
ตามที่มีระบุในอัลกุรอาน

ระดับ 1 อารมณ์ระดับต่ำสุด
เรียกว่า **อัน-นัฟซุล อัมมาระฮฺ**



ระดับ 2 อารมณ์ระดับกลาง
เรียกว่า **อัน-นัฟซุล เลวามะฮฺ** เป็นอารมณ์
ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างความดีและความชั่ว
แสดงความภักดีต่ออัลลอฮ์

ระดับ 3 อารมณ์ระดับสูงสุด เรียกว่า
อัน-นัฟซุล มุฏมะอีนะฮฺ เป็นอารมณ์สงบ
เสถียรที่สามารถ ควบคุมตัวเองให้ดำรงตน
อยู่ในครรลองได้ตลอดเวลา ไม่ฝ่าฝืนคำสั่ง
ของอัลลอฮ์



หนทางที่จะนำไปสู่ความชั่ว
มีอยู่ 4 อย่างด้วยกัน

1. ทางสายตา
2. ทางความคิดจินตนาการ
3. ทางคำพูด
4. ทางการปฏิบัติ

การผิดประเวณี มีโทษอย่าง
รุนแรงในบทบัญญัติอิสลาม
และบ้านปลายของเขา
ในโลกหน้านั้น
เขาจะต้องไปรับโทษ
อย่างทรมานในนรก

บทลงโทษ สำหรับ
ผู้ที่ผิดประเวณี
หลักฐานจาก
อัลกุรอาน อัลลอฮ์ ทรงตรัสว่า

“หญิงมีชู้ และชายที่มีชู้ พวกเจ้า
จงโบย แต่ละคนในสองคนนั้น คนละ
หนึ่งร้อยทีและอย่าให้ความสงสารมา
ยับยั้งการกระทำของพวกเขา
การผิดประเวณีถือว่าเป็น
อาชญากรรมทางสังคม

ที่พวกเราจะต้องช่วยกันยับยั้ง
ไม่ให้แพร่หลายในสังคมมุสลิมของเรา
โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน เพื่อที่สังคม
ของเราจะได้รับความเมตตาจากอัลลอฮ์
และผู้ที่ทำกรผิดประเวณีนั้นจำเป็น
จะต้องกลับเนื้อกลับตัว
ขออภัยโทษต่ออัลลอฮ์



กิจกรรมที่ 8

ทบทวนตนเองกันเถอะ (มุฮาซาบะห์)

1. สารสำคัญ

การแสดงออกพฤติกรรมทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับนักเรียน โดยต้องจัดการอารมณ์ให้เหมาะสม อยู่บนพื้นฐานของหลักการศาสนาและแบบอย่างที่ดีในอิสลาม

2. วัตถุประสงค์

รู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองได้และรู้ช่องทางการขอรับคำปรึกษา

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษแข็ง
2. ปากกาเมจิก
3. ดินสอสี

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม Mood Card

ขั้นนำ

1. ครูถามนักเรียนถึงความรู้สึกของตนเองในวันนี้
2. ครูให้นักเรียนฝึกการหายใจคลายเครียด

ขั้นสอน

1.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มๆ ละ 6 คน แล้วแจกอุปกรณ์ ให้วาดภาพรูปหน้าอารมณ์ต่างๆ (โกรธ, สนุกสนานเศร้า เสียใจ เบื่อ รัก ชอบ กลัว ดีใจ ตื่นเต้น และประหลาดใจ)

2.ครูยกตัวอย่างข้อความต่างๆ เพื่อให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่ม แสดงบัตรอารมณ์ตามความรู้สึกจากข้อความ ตัวอย่างข้อความ แม่ดูเพราะทำงานแตก หยิบฉลากได้รางวัลที่ 1 เป็นตัวแทนออกมาพูดหน้าชั้นเรียน อยู่บ้านคนเดียว และเพื่อนในห้องไม่คุยด้วย

3.ครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับช่องทางการขอรับคำปรึกษา เมื่อรู้สึกเครียด หรือต้องการความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

ขั้นสรุป

ครูสรุปแนวทางการจัดการอารมณ์ในใบความรู้

5. การประเมินผล

การสังเกต (จากการสรุปแนวคิด)

ใบความรู้

วิธีการจัดการอารมณ์ตนเองและการผ่อนคลายความเครียด

1. สังเกตความรู้สึกของตัวเองโดยอาจจะมีชื่อเรียกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นแบบเฉพาะของตัวเอง เช่น “วันนี้รู้สึกฟินมากที่ครูชม” “เบื่อจังวันนี้อดไปเที่ยวกับเพื่อน” “เครียดจังต้องอ่านหนังสือสอบเยอะไปหมด” แล้วลองเลือกอารมณ์หนึ่งที่น่าสนใจ เช่น ฟิน แล้วลองสังเกตดูว่าเมื่อไรที่เรามีอารมณ์นี้ โดยอาจใช้วิธีจดบันทึกไว้
2. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและที่มาขณะที่เรากำลังรู้สึก มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น และเรากำลังทำอะไรอยู่ เราคิดอะไรในขณะนั้น เช่น “ฉันรู้สึกเศร้า เพราะเพื่อนๆ นัดกันไปกินข้าวแล้วลืมชวนฉัน” เป็นต้น
3. ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เราก็จะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดี การยอมรับว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้น “เป็นเรื่องธรรมดา”
4. เรียนรู้ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์ วัยรุ่นที่ฝึกการควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเรียนรู้ว่าควรแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกไปในรูปแบบใดโดยที่ไม่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ดี และจะสามารถมองเห็นผลกระทบข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ออกไป

การผ่อนคลายความเครียด

วิธีฝึกการหายใจคลายเครียด

1



นั่งในท่าที่สบาย เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆหายใจเข้าพร้อมกับนับเลข 1 - 4 ไว้ในใจเป็นจังหวะซ้ำๆ 1 2 3 4 ให้มือรู้สึกท้องพองออก

2



กลั้นหายใจเอาไว้สักครู่ นับ 1 2 3 4 ไว้ในใจเป็นจังหวะซ้ำๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

3



ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 - 8 พยายามไล่ลมหายใจออกให้หมด สังเกตว่าท้องแฟบลง

หมายเหตุ : ควรทำซ้ำติดต่อกัน 4 - 5 ครั้ง





การผ่อนคลายความเครียดแบบฉบับมุสลิม

ละหมาด

เพื่อให้จิตใจสงบสุข และเป็นการ
เข้าหาอัลลอฮ์ เพื่อร้องเรียนความทุกข์
ความท้อแท้หรือหมดกำลังใจ แล้ว
อัลลอฮ์จะทรงทำให้ทุกอย่างเบาบางลง



อ่านอัลกุรอาน

การอ่านอัลกุรอาน ทำให้เกิด
ความสบายใจ มีสติและสามารถ
มองเห็นแนวทางในการแก้ไข
ปัญหาได้

ขอพร (ดุอาอ์)

ขอดุอาอ์ให้อัลลอฮ์ได้ชี้ทางในการ
แก้ไขปัญหาและให้ทุกอย่างผ่านพ้นไป
อย่างง่ายดาย รวมทั้งขอบคุณต่อ
อัลลอฮ์ที่ได้ส่งทดสอบเพื่อเป็นการ
ลบล้างความผิดบาปของบ่าว



6 วิธีง่ายๆ

จัดการความเครียด แบบฉบับมุสลิม

ทบทวนตัวเอง

เมื่อเผชิญกับความยากลำบาก หรือกังวลใจ
ให้ทบทวนตัวเองเพื่อหาสาเหตุ ให้ระลึกเสมอว่า
ทุกปัญหาย่อมมีทางออก และความโปรดปราน
จากอัลลอฮ์จะช่วยให้เจอทางออก



อดทน

มีความอดทนเมื่อประสบกับปัญหา
เพราะความอดทนจะทำให้ปัญหา
เบาบางลง และเป็นความเมตตา
ของอัลลอฮ์ที่ให้อาสาต่างๆ ได้รับการ
เยี่ยวยาและบรรเทาด้วยความอดทน

รำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ให้มองสิ่งนั้นในแง่ดี
ไม่มีสิ่งใดหนักหนาเกินกว่าที่เราจะรับไหว
และการรำลึกถึงอัลลอฮ์จะช่วยให้จิตใจสบาย
สงบไม่คิดฟุ้งซ่าน ยอมรับกับเหตุการณ์รุนแรง
ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้



ภาคผนวก
แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มที่ (ชื่อกลุ่ม).....

สมาชิกในกลุ่ม

1.....2.....

3.....4.....

5.....6.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

พฤติกรรมที่สังเกต	คะแนน			
	4	3	2	1
1. การมีส่วนร่วมในการวางแผน				
2. การปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่				
3. การให้ความร่วมมือในการทำงาน				
4. การแสดงความคิดเห็น				
5. การยอมรับความคิดเห็น				
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน (ดีมาก)
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน (ดี)
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน (ปานกลาง)
พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)

เกณฑ์การประเมินใบงานนักเรียน

สิ่งที่ต้องประเมิน	วิธีการวัดผล	ประเด็นที่ประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน
1. ผลงานนักเรียน / ใบงาน	แบบประเมินผลงาน	- การคิดวิเคราะห์	3 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญ ขยายความ ยกตัวอย่างเปรียบเทียบและสรุปความคิดรวบยอดได้ดี 2 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้ แต่ขยายความหรือยกตัวอย่างไม่ได้ 1 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้น้อย
		- การเขียนข้อความ	3 คะแนน = เขียนข้อความได้ถูกต้องตามอักขรวิธี ตรงประเด็นและ เข้าใจง่าย 2 คะแนน = เขียนข้อความไม่ถูกต้องตามอักขรวิธี 2-3 แห่งตรงประเด็น 1 คะแนน = เขียนข้อความได้น้อย ไม่ตรงประเด็น
		- มีความคิดสร้างสรรค์	3 คะแนน = ผลงานมีรูปแบบน่าสนใจ มีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด ระบายสีได้สวยงาม 2 คะแนน = ผลงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด แต่ไม่ดึงดูดความสนใจ 1 คะแนน = ผลงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนดน้อยมาก
		- ประโยชน์ของการนำข้อมูลไปใช้	3 คะแนน = สามารถนำไปประยุกต์กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม 2 คะแนน = สามารถนำไปประยุกต์กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้บ้าง 1 คะแนน = สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้น้อยมาก
การประเมินผล	คะแนน 12 -9 = ดี (3)	คะแนน 8 - 5 = พอใช้ (2)	คะแนน 4 - 0 = ควรปรับปรุง (1)

สื่อเพศวิถีศึกษา
 โดยองค์การแพธ (PATH)

ชื่อสื่อ	QR Code
<p>1.หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4</p>	
<p>2.หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5</p>	
<p>3.หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6</p>	

รายนามคณะกรรมการ

พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ ตามเพศวิถีในอิสลาม ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6)

นางสาวถ้วนสามีละห์ ยี่งอ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางสาวซูไบค๊ะห์ หะยีเปาะ	นักจิตวิทยาปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางสาวอายุรา สูเต็ง	ครูชำนาญการ	โรงเรียนร่มเกล้า
นางสาวนุรออาซีกิน สาและ	ครู	โรงเรียนร่มเกล้า
นายอับดุลรอหนิง ยะมะ	ครู	โรงเรียนอัครศาสน์วิทยา
นายวรารุช มะ	ครู	โรงเรียนอัครศาสน์วิทยา
นางฮาซามี่ สาและ	ครูฝ่ายกองทุนนักเรียน	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นายชันซู กาเคร์	ครูฝ่ายดูแลนักเรียน	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นางฮาซามา สาอุ	ครูแนะแนว	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นางสาวรูซีตา มะยาซิง	ครูกิจกรรม	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นางสาวรอฮาณี เจะมะ	ครูอนามัยโรงเรียน	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นางสาวมารีเยาะ หามะ	ฝ่ายดูแลนักเรียน	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นางสาวซูไรนี ดอเลาะ	ครู	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นางยาวาเฮ ตาเฮ	ครู	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นายวันวีอาม ลูโบะเต็ง	ครู	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นางสาวซูไฮนี ตูแกบือซี	ครูผู้สอน	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นายบาซอรี สาंगा	ครูผู้สอน	โรงเรียนสมานมิตรวิทยา
นางสีตียือแลขอ ลีแมง	ครู	กศน.ตำบลยี่งอ
นางสาวรุสดา นิดิง	ครูกศน.ตำบล	กศน.ตำบลยี่งอ
นายลูกมาน เจะโซะ	ครูผู้สอน	โรงเรียนคัมภีร์วิทยา
นายฟาเดล มะเต็ง	ครูผู้ช่วย	โรงเรียนสายบุรีแจ้งประชาคาร
นายซัซวาล สะบูดิง	ครูผู้สอนอิสลามศึกษา	โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 9
นางสาวแวสุรอยดา ยามา	ครูอิสลามศึกษา	โรงเรียนบ้านเตापุน(ธนาคารกรุงเทพ16)
นายมุฮัมมัดรอยาลี ปาเนาะ	ครู	โรงเรียนบ้านโคก
นายฮาปีซีย์ มามะ	ครูผู้สอนศาสนาอิสลาม	โรงเรียนบ้านโคก
นางสาวอามีนะห์ อะหะมะ	พนักงานราชการ(ครูผู้สอนอิสลาม)	โรงเรียนบ้านทำนบ
นางฮานาน สาลามลาเตะ	ครูอิสลามศึกษา	โรงเรียนบ้านทำนบ
นางสาวสุภาพร อภิบาลแบ	ครู	โรงเรียนบ้านสวนพลู
นางรอมละห์ มิน	พี่เลี้ยง	โรงเรียนบ้านสวนพลู

**คณะผู้เข้าร่วม พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์
ตามเพศวิถีในอิสลาม ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6)**

นางสาวอิซติฮาร แวมายิ	หัวหน้างานระบบดูแลนักเรียน	โรงเรียนบ้านบูดี
นางทัศนีย์ สนิ	ครู	โรงเรียนบ้านบูดี
นางสาวฮาสนะห์ เจ๊ะมิง	ครู	โรงเรียนวุฒิศาสตร์วิทยา
นางสาวพัชรีดา นาฟี	ครู	โรงเรียนวุฒิศาสตร์วิทยา
นางสาวกัรมีลา อาแว	ครู	โรงเรียนเจริญวิทยานุสรณ์
นางสาวซารินา บินนามู	ครู	โรงเรียนเจริญวิทยานุสรณ์
นางสาวนัยหะมะ สามะ	ครู	โรงเรียนสามารถตีวิทยา
นางลาตีฟะห์ เจ๊ะเลาะ	ครู	โรงเรียนสามารถตีวิทยา
นางสาวอานิสะ สาหะ	ครูแนะแนว	โรงเรียนตำรงวิทยา
นางสาวซัยนะ ไพเราะ	ครูผู้สอน	โรงเรียนตำรงวิทยา
นางสาวยีสนี สาอะ	ครูผู้สอน	โรงเรียนอาลาวียะห์วิทยา
นางสาวอานีฟะห์ หามะ	ครูผู้สอนและครูประจำชั้น	โรงเรียนอาลาวียะห์วิทยา
นางสาวไซนะ มาปะ	ครู	โรงเรียนยะลาวิทยปัญญาสุสรณ์
นางสาวซุหมัยยะห์ สะอะ	ครู	โรงเรียนยะลาวิทยปัญญาสุสรณ์
นางสาวฟาตีเมาะ อาลี	ครู	โรงเรียนยะลาวิทยปัญญาสุสรณ์
นางสาวซีซอฮ เจะแต	ครูสอน	โรงเรียนดาร์ลุโลมนิบงบารู
นางสาวรุฟีดา ตือเงาะ	ครูผู้สอน	โรงเรียนสมบูรณศาสตร์อิสลาม
นางสาวปาตีเมาะ สอแล๊ะ	ครูสามัญ	โรงเรียนสมบูรณศาสตร์อิสลาม
นางสาวพานูรมา บาโงปาโระ	ครูผู้สอน	โรงเรียนลูกมานูลฮากีม
นางสาวอุบายยะ ปะเตะเลาะ	ครูผู้สอน	โรงเรียนลูกมานูลฮากีม
นางสาวฮาบีบะห์ สาและ	ครูผู้สอน	โรงเรียนดาร์ลุโลมนิบงบารู

คณะที่ปรึกษา

แพทย์หญิงเพชรดาว โต๊ะมีนา	ที่ปรึกษารัฐมนตรีกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
ดร.นพ.นพพร ตันติรังสี	ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคใต้
นางสาวสุริ อุปมนต์	ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นายดาณิช ดิงปานะ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปี่เหล็ง
รศ.อับดุลเลาะ อับบรู	คณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดปัตตานี
ผศ.ดร.ซิมซู สาอุ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษาอิสลาม คณะวิทยาการอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ดร.รูดียะห์ หะ	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษา คณะวิทยาการอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
นางมาเรียม อิสลามธรรมธาดา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติยิ่งอ 80 พรรษา

คณะอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

อาจารย์ปรานี หล้าเบ็ญสะ	รองคณบดีฝ่ายวิจัย บริการวิชาการและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
ดร.ประภาภรณ์ หลังปูเต๊ะ	ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยฟาฏอนี
รศ.อับดุลเลาะ อับบรู	คณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดปัตตานี
ผศ.ดร.ซิมซู สาอุ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษาอิสลาม คณะวิทยาการอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ผศ.ดร.อับดุลฮาอัม เอ็งเปีย	ประธานหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร และการจัดการการศึกษาอิสลาม คณะวิทยาการอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ดร.รูดียะห์ หะ	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษา คณะวิทยาการอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

คณะทำงาน

นายदानิช ดิงปานะ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปี่เหล็ง	
นางมาเรียม อิสลามธรรมธาดา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติยิ่งอ 80 พรรษา	
นางสาวสุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางสาวอายุรา สุแดง	ครูชำนาญการ	โรงเรียนร่มเกล้า
นางสาวถ้วนสามมีละ ยิ่งอ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางสาวนภาลัย ดือราแม	นักจิตวิทยาชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นายกนกศักดิ์ ศักดิ์คำแหง	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นายวิทยา หาดดี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นายอัสอาดลี ลิ้มะ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นายมะกอแข็ง ยายอ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางจุฑามาส วงศ์สุวรรณ	นักจัดการงานทั่วไป	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางสาวอารีนา เดมิง	นักจัดการงานทั่วไป	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางสาวซีตีรอกียะห์ มามะ	นักจัดการงานทั่วไป	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางสาวชไมพร หัวหาญ	นักวิชาการเงินและบัญชี	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
นางสาวอารีณี อุแข็ง	พนักงานบริการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

บรรณานุกรม

- เชครีฎอ อะหมัด สมะดี. (2561). อะมานะฮฺ. เข้าถึง:<https://www.islammore.com/view/2703>
(วันที่สืบค้น 6 มกราคม 2562).
- ประภาภรณ์ หลังปุเต๊ะ, นัจญ์มะฮ์ เลิศอริยะพงษ์กุล, ตักวา จินารัง, ฮาซานะห์ ไพเราะ. (2563). การป้องกัน
การตั้งครรรภ์ในวัยรุ่นโดยใช้หลักการศาสนาอิสลามผ่านสื่อออนไลน์.วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.2563;9(1): 74-82.
- มูลนิธิแพथทูเฮลท์.(2561).คู่มือเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4.พิมพ์ครั้งที่1 ปทุมธานี :
บริษัท มาตา จำกัด
- มูฮัมมัดซาคี เจะหะ, มัสลัน มาหะมะ. (2551). เจตนารมณ์พื้นฐาน 5 ประการในอิสลาม. (ออนไลน์). สืบค้น
จากเข้าถึง:<https://www.islammore.com /view/1055> (วันที่สืบค้น 6 มกราคม 2562).
- ศูนย์อนามัยที่12ยะลา.(2552).คู่มือครอบครัวอบอุ่น ครอบครัวสุขใจ.พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : บริษัทเอสพรีน
(2004)จำกัด
- สุภาพร สมบัติ. (2564). ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น อายุ 10 - 19 ปี.
กรุงเทพมหานคร : สำนักการอนามัยเจริญพันธุ์.
- สมาคมนักเรียนเก่าอาหรับ ประเทศไทย.(2542).พระมหาคัมภีร์อัลกุรอานพร้อมความหมายภาษาไทย.
อัลมะดีนะฮฺ อัลมุเนาะเราะฮฺ : ศูนย์กษัตริย์ฟาฮัด เพื่อการพิมพ์อัลกุรอาน.
- สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึก แก้ปัญหา
พัฒนา EQ”. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อัลญาน์ สมุห์เสนีโต, นัจพร ต่างสี . (2562) .การสื่อสารเรื่องเพศของวัยรุ่นในครอบครัวมุสลิมในอำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ศศ.ม การบริหารการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี.
- อุมมูรอซิด. (2556). บทลงโทษของผู้ที่ทำซินา.เข้าถึง:<https://www.islammore.com/view/5053>
(วันที่สืบค้น 6 มกราคม 2562).
- องค์กรแพท(PATH).(2550).คู่มือจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่3.พิมพ์
ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : บริษัท เออร์เจนท์ แพค.

