

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑

คู่มือครู ออก.

ใช้ประกอบการสอนคู่กับหนังสือเรียน

เพิ่ม

วิธีการสอนเพื่อยกพลสัมพันธ์
ผ่านกระบวนการเรียนรู้ 5Es

เพิ่ม

ข้อสอบเน้นการคิดเพื่อพัฒนา
การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ


เพิ่ม

กิจกรรมสร้างเสริมทักษะ
การเรียนรู้ตามศักยภาพผู้เรียน

ใหม่

กิจกรรมบูรณาการทักษะชีวิต
และการทำงานตามแนวคิด
เศรษฐกิจพอเพียง

พร้อม

กิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์
การเรียนรู้สู่อาเซียน 

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ม.๒



อักษร

- พรสุข หุ่นนิรันดร์
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ
- สุรีย์พันธ์ วรพงศธร
- อนันต์ มาลารัตน์



สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ฟรี!
สำหรับครู

ลักษณะเด่น

คู่มือครู Version ใหม่

ขยายพื้นที่รูปเล่มใหญ่ขึ้นกว่าเดิม จัดแบ่งพื้นที่ออกเป็นโซน เพื่อค้นหาข้อมูลได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว และดูเป็นระเบียบ



The screenshot displays a digital interface for a teacher's manual. It features a top navigation bar with five tabs: Engage, Explore, Explain, Expand, and Evaluate. The main content area is divided into three zones:

- โซน 1 (Zone 1):** A large central area labeled 'หน้าหนังสือเรียน' (Textbook Page).
- โซน 2 (Zone 2):** A sidebar on the left containing a table of contents and a list of activities: 'กิจกรรมสร้างเสริม' (Enrichment Activities) and 'กิจกรรมที่ถ่ายทอด' (Transferable Activities).
- โซน 3 (Zone 3):** A sidebar on the right containing a list of resources: 'เกร็ดแฉครุ' (Teacher's Insights), 'นักเรียนควรรู้' (What Students Should Know), 'แบบทดสอบความรู้ภาพเพื่อเพียง' (Image-based Knowledge Test), 'บูรณาการอาเซียน' (ASEAN Integration), and 'เมนู IT' (IT Menu).

At the bottom of the interface, there are search filters for 'ข้อสอบเห็น การคิด' (Thinking-based Questions) and 'ข้อสอบเห็น การคิด' (Thinking-based Questions), with options for 'แนว NT-O-NET' and 'แนว O-NET'. A 'No.' field is visible in the bottom right corner.

โซน 1 ขั้นตอนการสอนแบบ 5Es

เพื่อให้ครูเตรียมจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยแนะนำขั้นตอนการสอนและการจัดกิจกรรมแบบ 5Es อย่างละเอียด เพื่อให้ให้นักเรียนบรรลุตามตัวชี้วัด

โซน 2 ช่วยครูเตรียมสอน

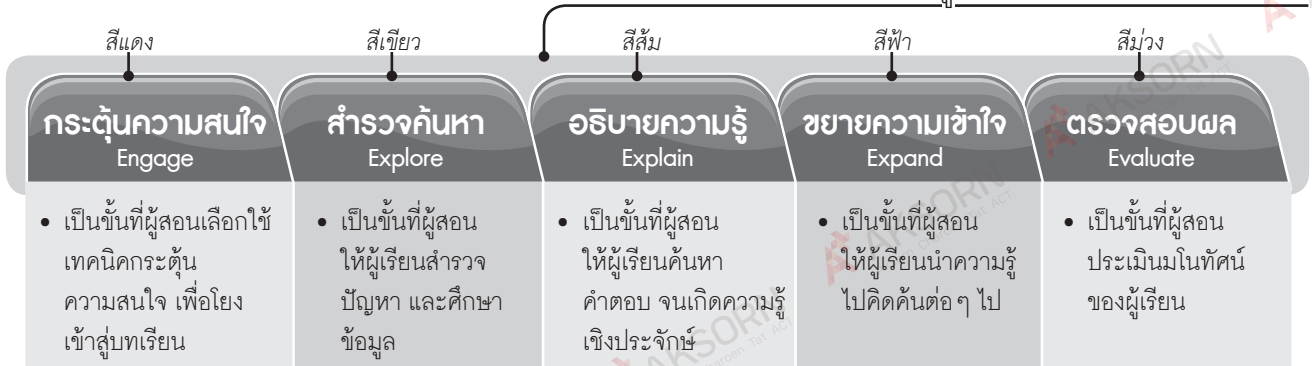
เพื่อช่วยลดภาระครูผู้สอน โดยแนะนำเกร็ดความรู้สำหรับครู ความรู้เสริมสำหรับนักเรียน รวมทั้งบูรณาการความรู้สู่อาเซียน กิจกรรมบูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง และเมนู IT

โซน 3 ช่วยครูเตรียมนักเรียน

เพื่อให้ครูสะดวกต่อการจัดกิจกรรม โดยแนะนำกิจกรรมบูรณาการเชื่อมโยงระหว่างสาระหรือกลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชา กิจกรรมสร้างเสริม กิจกรรมทำทาย รวมถึงเนื้อหาที่เคยออกข้อสอบ O-NET แนวข้อสอบ NT/O-NET ที่เน้นการคิดพร้อมเฉลยและคำอธิบายอย่างละเอียด

1. แบบสื่ 5Es

แบบสื่แสดงขั้นตอนการสอนและการจัดกิจกรรมแบบ 5Es เพื่อให้ครูทราบว่าป็นขั้นตอนการสอนขั้นใด



2. สัญลักษณ์

สัญลักษณ์	วัตถุประสงค์	สัญลักษณ์	วัตถุประสงค์
เป้าหมายการเรียนรู้	<ul style="list-style-type: none"> แสดงเป้าหมายการเรียนรู้ที่นักเรียนต้องบรรลุตามตัวชี้วัด ตลอดจนสมรรถนะที่จะต้องมี และคุณลักษณะที่พึงเกิดขึ้นกับนักเรียน 	ข้อสอบ O-NET	<ul style="list-style-type: none"> ชี้แนะเนื้อหาที่เคยออกข้อสอบ O-NET โดยยกตัวอย่างข้อสอบพร้อมวิเคราะห์คำตอบอย่างละเอียด
หลักฐานแสดงผลการเรียนรู้	<ul style="list-style-type: none"> แสดงร่องรอยหลักฐานตามภาระงานที่ครูมอบหมาย เพื่อแสดงผลการเรียนรู้ตามตัวชี้วัด 	ข้อสอบเน้น การคิด แนว NT → O-NET	<ul style="list-style-type: none"> เป็นตัวอย่างข้อสอบที่มุ่งเน้นการคิดและเป็นแนวข้อสอบ NT/O-NET ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทั้งปรนัย-อัตนัย พร้อมเฉลยอย่างละเอียด
เกียรติแนะครู	<ul style="list-style-type: none"> แทรกความรู้เสริมสำหรับครู ข้อเสนอแนะข้อควรระวัง ข้อสังเกต แนวทางการจัดกิจกรรมและอื่นๆ เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน 	ข้อสอบเน้น การคิด แนว O-NET	<ul style="list-style-type: none"> เป็นตัวอย่างข้อสอบที่มุ่งเน้นการคิดและเป็นแนวข้อสอบ O-NET ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีทั้งปรนัย-อัตนัย พร้อมเฉลยอย่างละเอียด
นักเรียนควรรู้	<ul style="list-style-type: none"> ขยายความรู้เพิ่มเติมจากเนื้อหา เพื่อให้ครูนำไปใช้อธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนได้มีความรู้มากขึ้น 	บูรณาการเชื่อมสาระ	<ul style="list-style-type: none"> แนะนำแนวทางการจัดกิจกรรมเชื่อมกับสาระหรือกลุ่มสาระการเรียนรู้ ระดับชั้น หรือวิชาอื่นที่เกี่ยวข้อง
บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมและปลูกฝังค่านิยมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 	บูรณาการอาเซียน	<ul style="list-style-type: none"> แนะนำแนวทางการจัดกิจกรรมซ่อมเสริมสำหรับนักเรียนที่ควรได้รับการพัฒนาการเรียนรู้
มุม IT	<ul style="list-style-type: none"> แนะนำแหล่งค้นคว้าจากเว็บไซต์ เพื่อให้ครูและนักเรียนได้เข้าถึงข้อมูลความรู้ที่หลากหลาย ทั้งไทยและต่างประเทศ 	กิจกรรมท้าทาย	<ul style="list-style-type: none"> แนะนำแนวทางการจัดกิจกรรมต่อยอดสำหรับนักเรียนที่เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว และต้องการท้าทายความสามารถในระดับที่สูงขึ้น

ขั้นตอนการสอนที่สัมพันธ์กับขั้นตอนการคิดและการทำงานทางสมองของผู้เรียนที่นิยมใช้อย่างแพร่หลาย คือ วัฏจักรการเรียนรู้ 5Es ซึ่งผู้จัดทำคู่มือครูได้นำมาใช้เป็นแนวทางออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละหน่วย ตามลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

เป็นขั้นที่ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนด้วยเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่น่าสนใจโดยใช้เทคนิควิธีการ และคำถามทบทวนความรู้หรือประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เพื่อเชื่อมโยงผู้เรียนเข้าสู่ความรู้ของบทเรียนใหม่ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสรุปความสำคัญหัวข้อและสาระการเรียนรู้ของบทเรียนได้ จึงเป็นขั้นตอนการสอนที่สำคัญ เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมและสร้างแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้แก่ผู้เรียน

ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

เป็นขั้นที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนลงมือศึกษา สังเกต หรือร่วมมือกันสำรวจ เพื่อให้เห็นขอบข่ายของประเด็นหรือปัญหา รวมถึงวิธีการศึกษาค้นคว้า การรวบรวมข้อมูลความรู้ที่จะนำไปสู่การสร้างความเข้าใจประเด็นหรือปัญหานั้นๆ เมื่อผู้เรียนทำความเข้าใจในประเด็นหรือปัญหาที่จะศึกษาค้นคว้าอย่างถ่องแท้แล้ว ก็ลงมือปฏิบัติเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลความรู้ สำรวจตรวจสอบ โดยวิธีการต่างๆ เช่น สัมภาษณ์ ทดลอง อ่านค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร แหล่งข้อมูลต่างๆ จนได้ข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นหรือปัญหาที่ศึกษา

ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

เป็นขั้นที่ผู้สอนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียน เช่น ให้การแนะนำ ตั้งคำถามกระตุ้นให้คิด เพื่อให้ผู้เรียนค้นหาคำตอบ และนำข้อมูลความรู้จากการศึกษาค้นคว้าในขั้นที่ 2 มาวิเคราะห์ สรุปผล และนำเสนอผลที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาในรูปแบบสารสนเทศต่างๆ เช่น เขียนแผนภูมิ ผังมโนทัศน์ เขียนความเรียง เขียนรายงาน เป็นต้น ในขั้นตอนนี้ฝึกให้ผู้เรียนใช้สมองคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์อย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

เป็นขั้นที่ผู้สอนเลือกใช้เทคนิควิธีสอนต่างๆ ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำความรู้ที่เกิดขึ้นไปคิดค้นสืบค้นต่อๆ ไป เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ระดมสมองเพื่อคิดสร้างสรรค์ร่วมกัน ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่สร้างขึ้นใหม่ไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมโดยนำข้อสรุปที่ได้ไปใช้อธิบายเหตุการณ์ต่างๆ หรือนำไปปฏิบัติในสถานการณ์ใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของตนเอง เพื่อขยายความรู้อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น ในขั้นตอนนี้ฝึกสมองของผู้เรียนให้สามารถคิดริเริ่มสร้างสรรค์อย่างมีคุณภาพ เสริมสร้างวิสัยทัศน์ให้กว้างไกลออกไป

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

เป็นขั้นที่ผู้สอนประเมินมโนทัศน์ของผู้เรียน โดยตรวจสอบจากความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปและความคิดรวบยอดที่เกิดขึ้นใหม่ ตรวจสอบทักษะ กระบวนการปฏิบัติ การแก้ปัญหา การตอบคำถามรวบยอด หรือการเคารพความคิดหรือยอมรับเหตุผลของคนอื่น เพื่อการสร้างสรรค์ความรู้ร่วมกัน ผู้เรียนสามารถประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อสรุปผลว่ามีความรู้อะไรเพิ่มขึ้นมาบ้าง เกิดความเข้าใจมากน้อยเพียงใด และจะนำความรู้เหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้เรื่องอื่นๆ หรือในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้เรียนจะเกิดเจตคติ และเห็นคุณค่าของตนเองจากผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่มีความสุขอย่างแท้จริง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนวัฏจักรการเรียนรู้ 5Es จึงเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างแท้จริง เพราะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามขั้นตอนของกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเอง และฝึกฝนให้ใช้กระบวนการคิดและกระบวนการกลุ่มอย่างชำนาญ ก่อให้เกิดทักษะชีวิต ทักษะการทำงาน และทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการยกระดับผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ตามเป้าหมายของการปฏิรูปการศึกษาทศวรรษที่ 2 (พ.ศ. 2552-2561) ทุกประการ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 รหัสวิชา พ.....

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ภาคเรียนที่ 1-2
 เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

เสริม
 4

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่นน ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ผลของการใช้เทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย สืบค้นข้อมูล ตั้งคำถาม และการเผชิญสถานการณ์และการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ และค่านิยมที่ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน รวมถึงสามารถนำความรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้รับไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด							
พ 1.1	ม.2/1	ม.2/2					
พ 2.1	ม.2/1	ม.2/2	ม.2/3	ม.2/4			
พ 4.1	ม.2/1	ม.2/2	ม.2/3	ม.2/4	ม.2/5	ม.2/6	ม.2/7
พ 5.1	ม.2/1	ม.2/2	ม.2/3				
รวม 16 ตัวชี้วัด							

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา ม.๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

รศ. ดร. พรสุข หุ่นนรินทร์
รศ. ดร. ประภาเพ็ญ สุวรรณ
ผศ. ดร. สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร
ดร. อนันต์ มาลารัตน์

ผู้ตรวจ

ผศ. ดร. ทรงพล ต่อนี่
ผศ. รัตนา เจริญสาธิต
นางสาวกัญจน์ณัฐ์ ตะเกาพงษ์

บรรณาธิการ

รศ. ดร. จุฬารัตน์ โสตะ
นายสมเกียรติ ภูระหงษ์

รหัสสินค้า ๒๒๑๔๐๙๘

AKSORN
อักษรร

www.aksorn.com

จัดพิมพ์และจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจก. จำกัด

142 ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร./แฟกซ์: 0 2622 2999 (อัตโนมัติ 20 คู่สาย)

เว็บไซต์: บริษัท ไทยรับเกล้า จำกัด โทร. 0 2903 9101-6



คำแนะนำในการใช้หนังสือเรียน

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาเล่มนี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนรายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เนื้อหาตรงตามสาระการเรียนรู้แกนกลางขั้นพื้นฐาน อ่านทำความเข้าใจง่าย ให้ทั้งความรู้และช่วยพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรและตัวชี้วัด เนื้อหาสาระแบ่งออกเป็นหน่วยการเรียนรู้ตามโครงสร้างรายวิชา สะดวกแก่การจัดการเรียนการสอนและการวัดผลประเมินผล พร้อมเสริมองค์ประกอบอื่นๆ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

จัดกลุ่มเนื้อหาเป็นหน่วยการเรียนรู้ สะดวกแก่การจัดการเรียนการสอน

เกริ่นนำเพื่อให้เข้าใจถึงสาระสำคัญในหน่วยที่จะเรียน



หน่วยที่ ๑
การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

อธิบาย
วัยรุ่นหมายถึงช่วงอายุตั้งแต่ประมาณ 10-12 ปี ถึง 18-19 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

จุดประสงค์การเรียนรู้
1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้
2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นได้

สาระสำคัญ
การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต่อเนื่อง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ

เนื้อหาตรงตามสาระการเรียนรู้แกนกลางให้ความรู้และถือต่อการนำไปใช้สอนเพื่อให้บรรลุตัวชี้วัด และสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ความหมายของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพ หมายถึง การคงอยู่ของบุคคลในสภาวะที่ดี สุขภาพที่ดีหมายถึง การที่ร่างกายแข็งแรงและจิตใจดี

องค์ประกอบของสุขภาพ

สุขภาพกาย	สุขภาพจิต
<ul style="list-style-type: none"> รับประทานอาหารที่ถูกต้อง ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ 	<ul style="list-style-type: none"> มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มีความสามารถด้านอารมณ์ มีความสามารถด้านสังคม มีความสามารถด้านสติปัญญา

สุขภาพจิต
หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มั่นคงและสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

สุขภาพกาย
หมายถึง สภาวะทางร่างกายที่แข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

สุขภาพจิต
หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มั่นคงและสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

เสริมสาระจากเนื้อหานอกเหนือจากที่มีในสาระการเรียนรู้แกนกลาง เพื่อเพิ่มพูนและขยายพรมแดนความรู้ที่กว้างขวางออกไป

บทนิยาม

การเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ 10-19 ปี

1. การเจริญเติบโต
การเจริญเติบโตหมายถึง การเพิ่มขึ้นของขนาดร่างกายและน้ำหนักตัว

2. การพัฒนาการ
การพัฒนาการหมายถึง การเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพและจิตใจ

3. สภาวะทางจิตใจ
สภาวะทางจิตใจหมายถึง สภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่มั่นคง

4. สภาวะทางสังคม
สภาวะทางสังคมหมายถึง สภาวะทางความสัมพันธ์กับผู้อื่น

5. สภาวะทางสติปัญญา
สภาวะทางสติปัญญาหมายถึง สภาวะทางความสามารถในการคิดและเรียนรู้

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางฯ ตามที่หลักสูตรกำหนด เพื่อให้ทราบถึงเป้าหมายในการศึกษา

เกริ่นนำเพิ่มเติมจากเนื้อหา มีการแทรกเป็นระยะ ๆ

๓.๒ การนอนหลับ

การนอนหลับที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพและการปฏิบัติหน้าที่ประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๒.๑ ความสำคัญของการนอนหลับ

การนอนหลับที่ดีช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง

๓.๒.๒ สาเหตุของการนอนหลับไม่เพียงพอ

การนอนหลับไม่เพียงพออาจเกิดจากหลายสาเหตุ

๓.๒.๓ วิธีปรับปรุงการนอนหลับ

การปรับปรุงการนอนหลับสามารถทำได้โดยปฏิบัติตามแนวทางต่อไปนี้

คำถามประจำหน่วยเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดและทบทวนความรู้ และกิจกรรมสร้างสรรค์พัฒนาการเรียนรู้ เพื่อช่วยพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ตามตัวชี้วัด

คำถาม ประจำหน่วยการเรียนรู้

1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้

2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นได้

3. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพและจิตใจของวัยรุ่นได้

4. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางจิตใจของวัยรุ่นได้

กิจกรรม สร้างสรรค์พัฒนาการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1
นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้รับโจทย์ที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต

กิจกรรมที่ 2
นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดและนำเสนอแนวทางในการดูแลสุขภาพจิต

กิจกรรมที่ 3
นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดและนำเสนอแนวทางในการดูแลสุขภาพจิต

Design หน้าแบบใหม่ สวยงาม ทันสมัย สีสันตลอดเล่ม ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย

เนื้อหาสาระทั้งหมดได้รับการออกแบบให้สวยงามและน่าสนใจ

สีสรรและภาพประกอบที่สวยงาม

การออกแบบที่ทันสมัยและน่าอ่าน

การใช้สีและฟอนต์ที่เหมาะสม

การจัดวางเนื้อหาที่ชัดเจน

การใช้ภาพประกอบที่สื่อความหมาย



สารบัญ

หน่วยที่ ๑

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น



- วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๑ - ๑๘

๒

๑๒

หน่วยที่ ๒

เพศกับวัยรุ่น



- พัฒนาการและการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น
- วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ
- ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
- การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๑๙ - ๔๒

๒๐

๒๒

๒๖

๒๙

๓๗

๔๐

หน่วยที่ ๓

ความเสมอภาคทางเพศ



- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
- การวางตัวต่อเพศตรงข้าม
- ปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม
- แนวทางการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม

๔๓ - ๕๔

๔๔

๔๖

๔๗

๕๑

หน่วยที่ ๔

การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย



- ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย
- การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

๕๕ - ๗๔

๕๖

๕๘

๖๗

หน่วยที่ ๕

สุขภาพกายและสุขภาพจิต



- ความหมายของสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๗๕ - ๘๖

๗๖

๗๗

๗๘

๘๒

หน่วยที่ ๖ **อารมณ์และความเครียด**



- อารมณ์และความเครียดที่มีผลต่อสุขภาพ
- ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๘๗ - ๑๐๖

- ๘๘
- ๙๐
- ๙๔

หน่วยที่ ๗ **การเลือกใช้บริการสุขภาพในชีวิตประจำวัน**



- ระบบบริการสุขภาพ
- การจัดระบบบริการสุขภาพในประเทศไทย
- หลักประกันสุขภาพ
- แนวทางการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

๑๐๗ - ๑๒๔

- ๑๐๘
- ๑๐๘
- ๑๑๕
- ๑๒๐

หน่วยที่ ๘ **เทคโนโลยีทางสุขภาพและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์**



- เทคโนโลยีทางสุขภาพในชีวิตประจำวัน
- ตัวอย่างของเทคโนโลยีที่เป็นประเด็นทางสุขภาพ
- ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
- การตัดสินใจเลือกรับและใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพ
- ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

๑๒๕ - ๑๔๖

- ๑๒๖
- ๑๓๐
- ๑๓๔
- ๑๓๘
- ๑๓๙

หน่วยที่ ๙ **การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด**



- วงจรการแพร่ระบาดของสารเสพติด
- ความสำคัญและปัจจัยในการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
- วิธีการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
- แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๑๔๗ - ๑๖๖

- ๑๔๘
- ๑๕๐
- ๑๕๑
- ๑๖๑

หน่วยที่ ๑๐ **การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย**



- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย
- แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย
- ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๑๖๗ - ๑๘๖

- ๑๖๘
- ๑๗๖
- ๑๗๙

บรรณานุกรม

๑๘๗



หน่วยที่



การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด

- อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๒/๑)
- ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๒/๒)

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
 - พันธุกรรม
 - สิ่งแวดล้อม
 - การอบรมเลี้ยงดู

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยร่างกายจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ขณะที่อารมณ์จะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย และจะให้ความสำคัญกับเพื่อนอย่างมาก โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น จะทำให้เรามีความเข้าใจ สามารถยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



เป้าหมายการเรียนรู้

- อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้
- ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้

สมรรถนะของผู้เรียน

- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อยู่อย่างพอเพียง

กระตุ้นความสนใจ

Engage

ครูนำภาพเด็กและวัยรุ่นมาให้นักเรียนดู จากนั้นครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความสนใจของนักเรียน โดยนักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

- จากภาพนักเรียนคิดว่า บุคคลดังกล่าวอยู่ในช่วงวัยใด และเพราะเหตุใดจึงทราบ
- นักเรียนคิดว่า 2 ภาพนี้มีความแตกต่างกันอย่างไร
- ถ้าให้นักเรียนเลือกได้ นักเรียนอยากจะเป็นอยู่ในช่วงวัยใดมากที่สุด เพราะเหตุใด



เกร็ดแฉะครู

เนื่องจากในหน่วยการเรียนรู้นี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นเรื่องใกล้ตัวที่วัยรุ่นทุกคนยังคงไม่เข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากนัก ดังนั้นครูอาจใช้วิธีการให้นักเรียนดูภาพบุคคลสมัยที่ยังเป็นวัยรุ่นอยู่ พร้อมกับเล่าประสบการณ์เมื่อครั้งยังเป็นวัยรุ่นให้นักเรียนฟัง โดยให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตนเอง เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ รู้จักยอมรับ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

กระตุ้นความสนใจ Engage

ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสำรวจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ของตนเอง จากนั้น ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความสนใจของนักเรียน

- นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอะไร เกิดขึ้นบ้าง

(แนวตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดย ที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย)

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น

(แนวตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดย อาจตอบว่า รู้สึกไม่ค่อยสบายตัวเหมือนตอน เป็นเด็ก หรือบางคนอาจตอบว่า รู้สึกชอบที่มี รูปร่างสมส่วนมากขึ้น)

- นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือ ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไร

(แนวตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน แต่ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีการเตรียมตัวอะไร เนื่องจากเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คนส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยรู้ตัว)

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่สำคัญในชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากเป็นช่วงที่อยู่ระหว่างการเป็นเด็ก กับผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นช่วงระยะของการเปลี่ยนแปลง อันเป็นผลเนื่องมาจากการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๑. วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง

วัยรุ่น (Adolescence) แปลว่า การเจริญเติบโตไปสู่ตัวภาวะ ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่นับ จากการมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ สามารถที่จะมีบุตรได้ ซึ่งข้อกำหนดนี้จะแตกต่างกันออกไปตาม แต่ละชนชาติ โดยจะขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย สภาพภูมิอากาศ ประเพณี และ วัฒนธรรมที่ต่างกัน แต่โดยทั่วไปแล้ว ส่วนใหญ่จะถือว่าวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุ ๑๐-๒๐ ปี ซึ่งสามารถแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่นออกได้เป็น ๓ ช่วง ดังนี้

๑) วัยแรกรุ่น (Puberty) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดย จะอยู่ในช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปี เด็กในวัยนี้มักคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

๒) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescent) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ซึ่งอยู่ในช่วงอายุประมาณ ๑๔-๑๖ ปี เด็กในวัยนี้ จะเริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง จึงหันมาใฝ่อุดมการณ์ หาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของ ตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันพึ่งพาพ่อแม่

๓) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescent) จะอยู่ในช่วงอายุ ๑๗-๒๐ ปี เป็นช่วงเวลา ของการฝึกฝนอาชีพ รวมทั้งตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองในอนาคต มีความผูกพัน กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเติบโตเต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในทางกฎหมาย



วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่ต่างกัน

ทั้งนี้วัยรุ่นแต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตและ การเปลี่ยนแปลงที่เป็นแบบเฉพาะของตนเอง ซึ่ง จะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล โดยทั่วไป แล้ววัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลง มากขึ้นในทุกด้าน รวมทั้งเริ่มมีความต้องการที่ แตกต่างออกไปจากตอนเป็นเด็ก การเปลี่ยนแปลง สำคัญที่เป็นลักษณะเฉพาะในวัยรุ่น คือ การ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้



นักเรียนควรรู้

- ๑) เอกลักษณ์** วัยรุ่นจะเริ่มแสดงถึงสิ่งที่ตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะ แสดงถึงความเป็นตัวตนที่โดดเด่นออกมา เช่น เอกลักษณ์ทางเพศ การแต่งกาย กลุ่มเพื่อน เป้าหมายในการดำเนินชีวิต เป็นต้น
- ๒) ความเป็นตัวของตัวเอง** วัยรุ่นจะรักอิสระ ไม่ชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ เชื่อความคิดของตนเอง มีความอยากรู้อยากลอง ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยง ได้ง่ายถ้าหากวัยรุ่นขาดการยั้งคิด
- ๓) เพื่อนต่างเพศ** หลายกรณีที่วัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาจากการคบเพื่อน ต่างเพศที่มีผลกระทบต่อตนเองซึ่งตัววัยรุ่นเองไม่ได้คาดคิดไว้ก่อนล่วงหน้า เช่น ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดจากความไม่เข้าใจกัน ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย อันควร เป็นต้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวนั้นอาจเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ อีกทั้งวัยรุ่นเองก็ยังไม่พร้อมที่จะสามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ข้อสอบเห็น การคิด

แนว ➔ NT ➔ O-NET

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมีผลมาจากสิ่งใด

- ฮอร์โมนเพศ
- การเจริญเติบโตของวัยรุ่น
- สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง
- พัฒนาการในด้านต่างๆ ของวัยรุ่น

วิเคราะห์คำตอบ วัยรุ่นเป็นวัยช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ที่นับว่า มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด อันเป็นผลมาจากการเจริญเติบโต และ พัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางเพศที่มีความแตกต่างกันออกไป ถึงแม้ว่าจะมีอายุ เท่ากันก็ตาม **ตอบข้อ 4.**

เมื่อเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่นจะเป็นไปตามธรรมชาติ ภายใต้อิทธิพลของฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงที่ผลิตโดยต่อมไร้ท่อ

๑.๑ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ในช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปี วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และจะลดอัตราการเจริญเติบโตเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายน้อยลงอย่างมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สำคัญ คือ

๑) ขนาดของร่างกายและความสูง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแรกเริ่ม วัยรุ่นชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด วัยรุ่นชายจะมีไหล่กว้างกว่าวัยรุ่นหญิง แต่การเจริญเติบโตของสะโพก วัยรุ่นหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นชายในระยะเริ่มแรก แต่เมื่อร่างกายโตเต็มที่แล้ว พบว่าสะโพกของทั้งวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายมีขนาดใกล้เคียงกัน ส่วนการเจริญเติบโตทางด้านความสูงนั้น ในช่วงวัยเด็กวัยรุ่นชายจะสูงกว่าวัยรุ่นหญิงมาตลอด จนเข้าสู่วัยรุ่นแรกเริ่ม วัยรุ่นหญิงจะมีอัตราเร็วในการเจริญเติบโตทางด้านความสูงในระยะแรกจนเมื่ออายุ ๑๑ ปี ก็จะสูงพอๆ กับวัยรุ่นชายและจะสูงนำไปก่อน จนเข้าสู่อายุ ๑๔ ปี วัยรุ่นชายจะเริ่มสูงทันวัยรุ่นหญิงในวัยเดียวกัน และจะเริ่มสูงกว่า จนอายุ ๑๘ ปี ก็จะสูงกว่าวัยรุ่นหญิง และยังสามารถเพิ่มความสูงต่อไปได้อีกในขณะที่วัยรุ่นหญิงปกติจะหยุดสูงแล้ว



ช่วงวัยรุ่น เพศชายจะมีส่วนสูงและกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีไหล่ขยายกว้าง จึงทำให้มีพลังกำลังมาก

๒) การเปลี่ยนแปลงของกระดูก

เมื่อมีอายุประมาณ ๑๓-๑๔ ปี กระดูกจะแข็งแรงขึ้น การเจริญเติบโตของกระดูกในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป เช่นเดียวกับการเจริญเติบโตด้านอื่นๆ ของร่างกาย วัยรุ่นชายที่มีอายุ ๑๔ ปีไปแล้ว จะมีกระดูกข้อมือที่ใหญ่กว่าวัยรุ่นหญิง แต่มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่า และเมื่อถึงขั้นที่มีวุฒิภาวะทางเพศ กระดูกข้อมือจะมีพัฒนาการเท่ากันทั้งในด้านความหนาแน่นและความแข็งแรงของกระดูก อวัยวะต่างๆ สามารถเคลื่อนไหวและใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

สำรวจค้นหา

Explore

หลังจากที่นักเรียนสำรวจการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของตนเองแล้ว ให้นักเรียนศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จากหนังสือเรียนหรือแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ เพิ่มเติม

จากนั้นให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม แยกชาย-หญิง ได้วาทีกันในญัตติ “ผู้หญิงหรือผู้ชายใครตัวโตกว่ากัน” โดยนักเรียนแต่ละกลุ่มสามารถทำสื่อหรือเอกสารเพิ่มเติมเพื่อประกอบการได้วาทีกัน

อธิบายความรู้

Explain

ให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ออกมาได้วาทีกัน โดยครูกำหนดให้แต่ละกลุ่มมีเวลาในการได้วาทีก่อนละไม่เกิน 5 นาที หลังจากได้วาทีก่อนเสร็จสิ้น ครูสรุปและอธิบายเพิ่มเติม พร้อมกับตั้งคำถาม เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- จากการได้วาทีก่อน นักเรียนคิดว่า ผู้ชายและผู้หญิงในวัยเดียวกันใครตัวโตกว่ากัน (แนวตอบ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นช่วงอายุ 10-14 ปี ผู้หญิงจะมีรูปร่างที่โตกว่าผู้ชาย แต่เมื่ออายุได้ประมาณ 14 ปี ผู้ชายจะเริ่มมีรูปร่างที่โตกว่าผู้หญิง)

ข้อสอบ O-NET

ข้อสอบปี '52 ออกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นชาย

ข้อใดเป็นลักษณะของวัยรุ่นชาย

1. ไหล่จะกว้างขึ้น
2. สะสมไขมันเพิ่มขึ้น
3. สะโพกจะขยายออก
4. เสียงจะแหลมหรือสูงขึ้น

วิเคราะห์คำตอบ วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั้งชายและหญิงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป คือ วัยรุ่นหญิงจะมีการสะสมไขมันเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะไขมันที่เต้านม และสะโพก ทำให้มีเต้านมที่ขยาย และมีสะโพกขยายออก มีเสียงเล็กแหลมหรือสูงกว่าผู้ชาย ส่วนวัยรุ่นชายจะมีการเจริญเติบโตตรงช่วงไหล่มากที่สุด ทำให้เห็นได้ว่าวัยรุ่นชายจะมีไหล่ที่กว้างขึ้น และมีกล้ามเนื้อเป็นมัดที่เห็นได้อย่างชัดเจน **ตอบข้อ 1.**



เกร็ดแฉะครู

วัยรุ่นมักมีความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองมาก ดังนั้น ครูจึงควรระมัดระวังในการใช้คำพูดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักเรียนบางคนได้



นักเรียนควรรู้

- 1) ความหนาแน่นของมวลกระดูก เป็นค่าที่ใช้ในการวินิจฉัยภาวะเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากความผิดปกติของกระดูก เช่น โรคกระดูกพรุน โรคกระดูกผุ เป็นต้น
- 2) วุฒิภาวะทางเพศ คือ การที่เพศชายมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก และการที่เพศหญิงมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก

อธิบายความรู้

Explain

ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียนต่อ

- วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ต่างกันอย่างไร

(แนวตอบ วัยรุ่นชายจะมีน้ำเสียงที่แหบห้าว มีหนวดเคราขึ้นบริเวณใบหน้า มีขนขึ้นที่หน้าแข้ง ช่วงไหล่กว้าง ผิวหนังหยาบกร้าน ส่วนวัยรุ่นหญิง จะมีน้ำเสียงทุ้ม นุ่มนวล มีหน้าอกขยายใหญ่ขึ้น สะโพกผาย เอวคอด ผิวหนังนุ่มละเอียด เป็นต้น)

จากนั้นครูให้นักเรียนศึกษาเรื่อง เคล็ดลับเพิ่มความสูง จากเกร็ดน่ารู้ แล้วนำผลการศึกษาที่ได้มาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน โดยครูตั้งคำถามว่า

- หากต้องการเพิ่มความสูง นักเรียนควรบริโภคอาหารประเภทใด

(แนวตอบ เช่น นม กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย เพราะเป็นแหล่งที่มีแคลเซียมสูง)

๓) การเปลี่ยนแปลงของไขมันและกล้ามเนื้อ ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลง พร้อมๆ กับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชายผอมลงในระยะแรกโดยเฉพาะที่แขน ขา น่อง ส่วนวัยรุ่นหญิงแม้จะมีการเพิ่มของกล้ามเนื้อ แต่ก็จะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น



วัยรุ่นหญิงมีผิวพรรณเปล่งปลั่ง สะโพกผาย และหน้าอกขยายใหญ่ เนื่องจากมีการสะสมไขมันที่ใต้ผิวหนัง

ต่อไปอีก ซึ่งน้ำหนักอาจเพิ่มได้ถึงร้อยละ ๒๕ ของน้ำหนักตัว โดยเฉพาะไขมันจะไปสะสมที่เต้านมและสะโพก ซึ่งโดยภาพรวมอาจสรุปได้ว่า วัยรุ่นชายจะมีความแน่นของร่างกายในส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อมากกว่าในวัยรุ่นหญิงในวัยเดียวกัน และเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นชายมีผลกำลังเหนือกว่า

๔) การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง

ใบหน้า ช่วงวัยรุ่นนี้ กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ตั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากเช่นเดียวกับกล่องเสียงและลำคอ วัยรุ่นชายกล่องเสียงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงอย่างชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายมีเสียงแตกห้าว

เกร็ดน่ารู้



เคล็ดลับเพิ่มความสูง

ปัจจุบันรูปร่างสูงสง่าได้รับความนิยมอย่างมากในหมู่วัยรุ่นทั้งชายและหญิง เพราะความสูงช่วยให้ดูดี สมาร์ท (Smart) หล่อ หรือสวย เคล็ดลับง่าย ๆ ต่อไปนี้จะช่วยเพิ่มความสูงให้วัยรุ่นได้

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่เป็นประจำ โดยเน้นอาหารที่มีแคลเซียมสูง (High Calcium) เช่น นม กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย รับประทานได้ทั้งตัว เป็นต้น
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะไปช่วยกระตุ้นให้ต่อมใต้สมองหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ออกมา ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้สูง และควรออกไปรับแสงแดดอ่อนๆ ช่วงเช้าและเย็น เพราะจะทำให้มีการสร้างวิตามินดี (Vitamin D) ในร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้กระดูกซึมแคลเซียม
๓. นอนหลับพักผ่อนให้สนิทและเพียงพอวันละ ๘ ชั่วโมง เพราะโกรทฮอร์โมนจะหลั่งออกมาเต็มที่ขณะหลับสนิท
๔. หมั่นดูแลสุขภาพไม่ให้เกิดป่วยและอย่าเคร่งเครียด เพราะการเจ็บป่วยและความเครียดจะทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติและทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก
๕. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) ขนมกรุบกรอบ และน้ำอัดลม เพราะอาหารเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังมีผลทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอีกด้วย

ที่มา : เว็บไซต์ Frynn.com/วิธีเพิ่มความสูง



เกร็ดแฉะครู

ครูควรอธิบายเพิ่มเติมถึงความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ ว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านต่างๆ ของวัยรุ่น โดยนักเรียนควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี และการเจริญเติบโตที่สมวัย จากนั้นครูอาจให้นักเรียนเล่นเกมจับคู่ที่ระมัดระวังอาหาร 5 หมู่ ซึ่งครูสามารถค้นหาสื่อการสอนเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.nutrition.anamai.moph.go.th> เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



นักเรียนควรรู้

- ๑) ปลาเล็กปลาน้อย คือ ปลาตัวเล็กๆ ที่นำมาทอดกรอบจนสามารถรับประทานได้ทั้งตัวและก้าง โดยปลาเล็กปลาน้อยปริมาณ 100 กรัม จะมีแคลเซียมมากกว่า 2,500 มิลลิกรัม ซึ่งมากกว่านมวัวถึง 21 เท่าในปริมาณที่เท่ากัน

ข้อสอบเห็น การคิด

แนว → NT → O-NET

เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วหรือช้าต่างกันหรือไม่

1. ไม่ต่างกัน
2. ไม่แน่นอน
3. ชายเร็วกว่า
4. หญิงเร็วกว่า

วิเคราะห์คำตอบ เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วหรือช้าต่างกัน เนื่องจากเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชาย ประมาณ 2 ปี ซึ่งจะสังเกตเห็นได้จากในชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หรือชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นว่าเด็กผู้หญิงจะมีร่างกายที่สูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกรุ่น ในขณะที่เด็กผู้ชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็ก ๆ อยู่ **ตอบข้อ 4.**

๕) การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ในวัยรุ่นพบว่ามีการเพิ่มขึ้นของระดับฮอร์โมนต่างๆ เช่น **โกรทฮอร์โมน** (Growth Hormone) ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ โดยเฉพาะฮอร์โมนจะไปกระตุ้นต่อมไขมันใต้ผิวหนังและต่อมเหงื่อให้ทำงานเพิ่มมากขึ้น อันเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่อง “สิว” และ “กลิ่นตัว” ของวัยรุ่นตามมา นอกจากนี้ระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้วยังส่งผลถึงอารมณ์และความรู้สึกทางจิตใจอีกด้วย

๖) การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะเพศของชายและหญิงจะเริ่มผลิตเซลล์สืบพันธุ์ โดยอวัยวะเพศชายจะผลิตตัวอสุจิและอวัยวะเพศหญิงจะผลิตไข่ รังไข่จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ ๑ ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน เต้านมเริ่มขยายขนาดขึ้นเมื่ออายุประมาณ ๘-๑๓ ปี และใช้เวลา ๒ ปี-๒ ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุ ๑๑-๑๓ ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่จะเริ่มเป็นสาวเต็มตัว

ดังนั้น ในชั้นประถมศึกษาตอนปลายหรือมัธยมศึกษาตอนต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นหญิงมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกๆ ในขณะที่วัยรุ่นชายยังเป็นเด็กชายตัวน้อยๆ ซึ่งอาจทำให้เด็กบางคนสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายของตนเอง

สำหรับหญิงวัยรุ่นนั้น รอบเดือนครั้งแรกส่วนใหญ่จะมีเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี ซึ่งบ่งบอกได้ว่า **มดลูก** และช่องคลอดได้เจริญเติบโตแล้ว และจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ ๑๕-๑๗ ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้วัยรุ่นหญิงบางคนรู้สึกพอใจหรือภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว บางคนอาจจะรู้สึกหงุดหงิด หวาดหวั่น หรือตกใจได้เช่นกัน ทั้งนี้รอบเดือนในช่วงปีแรกอาจจะมาไม่สม่ำเสมอหรือขาดหายไปเป็นช่วงๆ ได้

สำหรับชายวัยรุ่นนั้น รูปร่างภายนอกมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าเด็กผู้หญิงประมาณ ๒ ปี เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปี อันที่จะเริ่มมีการเจริญเติบโต แต่ก็ยังไม่เต็มที่ จนเมื่อมีการเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง ในช่วงวัย ๑๔-๑๖ ปี อันที่จะเริ่มเจริญเติบโตและทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ และเกิดภาวะ **ผื่นเปียก** ได้



ช่วงวัยรุ่น ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว

อธิบายความรู้ Explain

Explain

ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน ออกมาสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จากนั้นให้นักเรียนทำกิจกรรมในแบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ กิจกรรมที่ 1.1

ใบงาน แบบวัดฯ แบบฝึกฯ
 สุขศึกษา ม.2 กิจกรรมที่ 1.1
 หน่วยที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาของวัยรุ่น

กิจกรรมเสริมชีวิต

กิจกรรมที่ ๑.๑.1 ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามคำแนะนำ (๓๐-๓๕ นาที)

๑. ให้นักเรียนแยกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายช่วงเข้าสู่วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
๑. มีขนบริเวณคิ้วคาง รักแร้	๑. มีประจำเดือนครั้งแรก ไข่ไข่
๒. มีขนคิ้ว แอ่ง	๒. มีการเจริญเติบโตของเต้านม
๓. ขนบริเวณรักแร้	๓. มีประจำเดือน แอ่งคิ้ว
๔. เสียงต่ำ ลึกขาน	๔. เสียงสูง นุ่มนวล
๕. มีกลิ่นตัวแรงขึ้น	๕. มีกลิ่นคิ้ว แอ่งคิ้วคิ้ว
๖. อวัยวะใหญ่	๖. อวัยวะเล็ก

๒. ให้นักเรียนเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความเป็นวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงให้ชัดเจนที่สุด มีลักษณะการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ โดยเป็นวัยรุ่นชายจะมีลักษณะดังต่อไปนี้
 ๑. มีอวัยวะเพศชายที่โตขึ้น
 ๒. มีอวัยวะเพศหญิงที่โตขึ้น

๓. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ต่างๆ
 ๑. ความเป็นวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกในตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ไข่ไข่ และอาจรู้สึกอายต่อคนอื่นซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นบางคน อดทน อดกลั้น อดทน และมีความสามารถเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

กิจกรรมสร้างเสริม



ให้นักเรียนสำรวจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง แล้วให้เปรียบเทียบกับวัยเด็กว่าแตกต่างกันอย่างไร

กิจกรรมทำทนาย



ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงผลกระทบทางบวกและผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง



นักเรียนควรรู้

- 1) โกรทฮอร์โมน** เป็นฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมใต้สมอง ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ หากมีการผลิตฮอร์โมนนี้มากเกินไป ร่างกายจะสูงใหญ่ หัวใจโต ความดันโลหิตสูง แต่ถ้าผลิตน้อยเกินไป ร่างกายจะเตี้ยแคระ การเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ หยุดชะงัก
- 2) มดลูก** เป็นอวัยวะที่เป็นรูปกลวง ประกอบด้วยกล้ามเนื้อซึ่งมีลักษณะคล้ายผลชมพู่ มีผนังหนาประมาณ 2 เซนติเมตร และยาวประมาณ 7 เซนติเมตร ตั้งอยู่ในช่องเชิงกรานระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ตัวมดลูกอยู่ด้านบน ส่วนปากมดลูกจะอยู่ด้านล่างติดกับช่องคลอด
- 3) ภาวะผื่นเปียก** คือ ภาวะที่วัยรุ่นชายมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมาในขณะที่หลับ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการฝันเกี่ยวกับเรื่องเพศ

กระตุ้นความสนใจ

Engage

ครูตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจของนักเรียน โดยนักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

- นักเรียนเคยสังเกตอารมณ์ของตนเองบ้างหรือไม่ ถ้าเคย นักเรียนคิดว่า ตนเองมีอารมณ์ที่แสดงออกในแต่ละวันเป็นอย่างไร (แนวตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน)
- ทำไมผู้ชายถึงอารมณ์ร้อน ผู้หญิงถึงแสนงอน (แนวตอบ เพราะวัยรุ่นมักมีอารมณ์แปรปรวนง่าย ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นเกิดความกังวลและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้)
- นักเรียนเคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมวัยรุ่นทั่วไปจึงต้องพยายามสร้างความโดดเด่นให้กับตนเอง (แนวตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน และให้ดูน่าสนใจในสายตาของเพศตรงข้าม)

ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อายุ ๑๗-๒๐ ปี วัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างเต็มที่ ส่งผลให้มีอารมณ์ทางเพศสูงและรุนแรง อวัยวะเพศจะตื่นตัวได้ง่ายแม้ไม่มีสิ่งปลุกเร้า และอาจจะเกิดในบางสถานการณ์ที่ไม่สมควร จนทำให้วัยรุ่นชายบางคนอาจเกิดความรู้สึกกละอายใจที่ควบคุมร่างกายตนเองไม่ได้ ส่งผลให้ขาดความมั่นใจในตนเองตามมา ส่วนวัยรุ่นชายบางรายที่มีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ อาจแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เบี่ยงเบนไปจากปกติจนอาจก่อให้เกิดปัญหาได้

โดยสรุปแล้ว ลักษณะทางเพศที่แบ่งแยกความเป็นชายหนุ่มและความเป็นหญิงสาวที่เพิ่งเริ่มเจริญเติบโตเต็มที่ในวัยแรกรุ่นจนถึงวัยรุ่นตอนปลายนั้น จะมีลักษณะเด่นที่แตกต่างกันในแต่ละเพศ ดังนี้

เพศหญิง	เพศชาย
<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีขนบริเวณหัวหน่าว รักแร้ ▪ มีการเจริญเติบโตของเต้านม ▪ สะโพกผาย เอวคอด ▪ เสียงทุ้ม นุ่มนวล ▪ ผิวหนังเรียบ ละเอียดย่อน 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีขนบริเวณหัวหน่าว รักแร้ ▪ มีหนวด เครา ▪ ไหล่กว้างขึ้น ¹ ▪ เสียงห้าว แดกพร่า ▪ ผิวหนังหยาบขึ้น

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นมักมีจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนไปจากวัยเด็กมาก มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนหรือเพศตรงข้ามมากขึ้น ชอบความเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในความเป็นชายและเป็นผู้หญิงของตนเอง

ส่วนวัยรุ่นบางคนที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายรวดเร็วกว่าคนอื่น เช่น สูงมาก ตัวใหญ่ อ้วน มีหน้าอกโต อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือคิดว่าเป็นปมด้อยไม่เหมือนเพื่อน อาจทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของวัยรุ่นทั้งภายในและภายนอกนี้ จะมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่ออารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น เด็กในวัยนี้จึงมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคง

ทั้งนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รุนแรง และเข้าใจได้ยาก รวมทั้งมีความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่นในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง โดยจะมีความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลง และต้องการเรียกร้องความสนใจหลายอย่าง ซึ่งสรุปได้ ดังนี้



นักเรียนควรรู้

- 1 เสียงห้าว แดกพร่า หรือที่เรียกกันว่า “เสียงแตกหนุ่ม” เกิดจากโครงสร้างของกล่องเสียง เมื่อยังเด็กจะมีสายเสียงสั้น ทำให้เสียงมีความถี่สูง แต่เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น กล่องเสียงจะขยายใหญ่ขึ้น สายเสียงจะยาว หนา และกว้างขึ้น เสียงที่เปล่งออกมาจึงมีความถี่ต่ำลง ซึ่งจะเกิดกับวัยรุ่นชายเป็นหลัก



นุ้ม IT

สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับธรรมชาติจิตใจของวัยรุ่น...แตกต่างจากวัยเด็กได้จาก http://www.bs.ac.th/2548/e_bs/G5/Nook/content1.html

ข้อสอบ O-NET

ข้อสอบปี '52 ออกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ช่วงวัยใดของมนุษย์ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงมากที่สุด

1. วัยเด็กก่อนเข้าเรียน
2. วัยเด็กเข้าเรียน
3. วัยทารก
4. วัยรุ่น

วิเคราะห์คำตอบ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและร่างกายเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อารมณ์แปรปรวนง่าย ไม่มั่นคง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มากที่สุด **ตอบข้อ 4.**

๑) **วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย** เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นชาย จะมีความวิตกกังวลมากเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย จนอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบุรณ์ กลัวการถูกล้อเลียนหรือการกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่า อาจมีความภาคภูมิใจในตนเองลดน้อยลง และรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย ส่วนวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน มักจะรู้สึกอึดอัด เคอะเขิน ประหม่า รู้สึกอายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม เพราะร่างกายเริ่มโตเป็นสาว ในขณะที่สภาพอารมณ์จิตใจยังเป็นเด็ก



การใช้เวลาว่างไปทำกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ จะช่วยให้วัยรุ่นคลายความเครียดและความหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง

๒) **วิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น** การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ ส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นบางคนมีความเครียดเพราะรู้สึกว่า เป็นสิ่งไม่ดี สำหรับพฤติกรรมในช่วงนี้ เมื่อมีความสนใจอยากรู้ อยากเห็น เป็นทุนเดิมบวกกับการมีระดับฮอร์โมนเพศที่สูง วัยรุ่นจึงมีความต้องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง บางคนก็อยากเรียนรู้เกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์ทางเพศ และมักปรึกษาขอคำแนะนำจากเพื่อนวัยเดียวกันหรือดูสื่อที่ไม่เหมาะสม หลายคนหมกมุ่นในเรื่องเพศมากจนมีผลกระทบต่อ การเรียนและการดำเนินชีวิต แต่วัยรุ่นที่มีความเข้าใจธรรมชาติก็จะเลือกทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็นคุณประโยชน์ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป

๓) **วิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่** วัยรุ่นเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตน บางคนก็จะเกิดความวิตกกังวลมาก ไม่รู้ว่าจะวางตัวให้ถูกอย่างไร กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง กลัวจะต้องรับผิดชอบอะไรๆ หลายอย่างทั้งที่ตัวเองยังไม่พร้อม บางครั้งจึงอยากจะเป็นเด็ก อยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรมาก

๔) **วิตกกังวลในความดงามของร่างกาย** ไม่ว่าวัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึก ต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน และมีความสำคัญว่าความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจสำคัญ ทำให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ทำให้เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและดึงดูดใจเพศตรงข้าม จะเห็นว่าเด็กในช่วงวัยนี้จะสนใจสนทนาค้นคว้าเกี่ยวกับการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวในสังคม แต่ความสนใจในแต่ละเรื่องอาจมีระยะเวลาไม่นาน

สำรวจค้นหา

Explore

ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ของตนเองที่ผ่านมา แล้ววิเคราะห์ว่าอารมณ์ของตนเองในวัยเด็กกับปัจจุบันที่เป็นวัยรุ่นนั้นมี ความแตกต่างกันหรือไม่ แล้วให้นักเรียนจับคู่กัน เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องลักษณะอารมณ์ของตนเอง จากนั้นให้นักเรียนศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ จากหนังสือเรียน หรือแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ เพิ่มเติม

อธิบายความรู้

Explain

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ โดยครูตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่แตกต่างไปจากวัยเด็กอย่างไร (แนวตอบ เริ่มมีอารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่มั่นคง ซึ่งต่างจากวัยเด็กที่สามารถปรับเปลี่ยนหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง)

ข้อสอบเห็นการคิด

แนว → NT → O-NET

เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมักถูกเรียกว่า เป็นวัยพายุบูมแคม

แนวตอบ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว เข้าใจยาก มีอารมณ์อยู่เหนือเหตุผล อยากได้สิ่งใดหรือจะทำอะไรต้องให้ได้ดังใจ บางครั้งขาดสติ ขาดความยั้งคิด บางคนแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรงดุจดั่งพายุจนมีการเปรียบเทียบว่าอารมณ์ของวัยรุ่นเหมือนพายุบูมแคม



นักเรียนควรรู้

- 1) **ปรึกษาขอคำแนะนำ** เมื่อวัยรุ่นเกิดความเครียด หรือวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ สามารถปรึกษาขอคำแนะนำได้ที่ “สายด่วนวัยรุ่น” 1417 ซึ่งเปิดให้บริการตั้งแต่วันที่จันทร์-วันเสาร์ เวลา 12.00-24.00 น. โดยไม่เสียค่าบริการใดๆ ทั้งสิ้น
- 2) **สุขภาพอนามัย** วัยรุ่นจำเป็นต้องรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองอยู่เสมอ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การรักษาสุขภาพอนามัยที่ดี จะทำให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ไม่เจ็บป่วย หรือเกิดความผิดปกติใดๆ ต่อร่างกาย

อธิบายความรู้

Explain

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายต่อเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ โดยครูตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- **วัยรุ่นต้องการเป็นอิสระ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง** โดยที่ไม่ต้องการความรักความห่วงใยจากบุคคลรอบข้างใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด (แนวตอบ ไม่ใช่ เพราะวัยรุ่นยังเป็นวัยที่มีความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก อยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน เป็นต้น แต่วัยรุ่นเองก็ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ไม่ต้องการให้เห็นห่างมากเกินไป)
- **หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้ จะส่งผลอย่างไร** (แนวตอบ อาจเกิดปัญหาหวั่นไหวทางใจ ซึ่งส่งผลทำให้สุขภาพจิตเสียได้)

๕) ต้องการความรักความห่วงใย ช่วงวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่มีความรู้สึกอยากที่จะถูกรักอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ และเพื่อน แต่มักจะมีข้อแม้ว่า ต้องไม่ใช่การแสดงออกที่รู้สึกว่าเขายังเป็นเด็ก ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ไม่ต้องการให้เห็นห่าง



วัยรุ่นจะมีความสนใจในตัวเองมาก รักสายรักงามเพื่อให้บุคคลภาพดูดีอยู่เสมอ

๖) ต้องการเป็นอิสระทำอะไรด้วยตนเอง วันรุ่นต้องการทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจอยากทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งของครอบครัวทุกรูปแบบ ซึ่งบางครั้งจะทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ คือ อยากได้ความเป็นอิสระอย่างมีขอบเขตแต่ก็กลัวสูญเสียความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าตนเองยอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการลึกๆ ที่อยากเป็นอิสระ ต้องการพึ่งพาตนเอง ทั้งนี้ หากวัยรุ่นรู้จักยอมรับและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงการมีกรอบของความเป็นอิสระก็จะช่วยผ่อนคลายนความรู้สึกขัดแย้งในเรื่องต่างๆ ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

๗) ต้องการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของเขาเอง ไม่ต้องการให้ใครมาออกคำสั่งหรือบังคับ หลายคนจะใช้วิธีโต้เถียงเมื่อถูกสั่งให้ทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ แต่ขณะเดียวกันก็ยังไม่ค่อยมั่นใจในความคิดหรือการกระทำของตน ยังต้องการคำชี้แนะอยู่บ้าง ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรมั่นใจในตัวเอง รู้จักช่วยเหลือตนเองและครอบครัวตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามสมควรแก่วัย

๘) ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรม เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นจะจริงจังเป็นอย่างมากกับความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของตนเอง อยากจะทำอะไรหลายๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรม วัยรุ่นจึงมักแสดงความคิดเห็นถกเถียงกันในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวโดยต่างคนต่างใช้เหตุผลของตนเอง



เกร็ดแฉะครู

วัยรุ่นเป็นวัยที่บางครั้งอาจทำความเข้าใจได้ยาก ดังนั้น ครูอาจให้นักเรียนแต่ละคนเขียนเรียงความในหัวข้อ “อยากให้ครอบครัวเข้าใจ” เพื่ออธิบายสิ่งที่ต้องการจะสื่อสารว่าอยากให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจตนเองในเรื่องใดบ้าง เพื่อละลายพฤติกรรมและส่งเสริมให้นักเรียนได้ถ่ายทอดมุมมองของตนเองออกมา ซึ่งครูจะได้ทำความเข้าใจและสามารถเรียนรู้ถึงลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียนแต่ละคนได้



นักเรียนควรรู้

1) เพื่อน เป็นที่พึ่งพาช่วยเหลือให้แก่วัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นพัฒนาไปสู่ความเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง จึงทำให้วัยรุ่นอยากพูดคุยกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ และมักจะเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายตนเองเพราะจะมีความเข้าใจกันมากที่สุด

ข้อสอบเห็น การคิด

แนว => NT => O-NET

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

- แนวตอบ**
1. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง
 2. พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่างๆ
 3. รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้
 4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
 5. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี
 6. ฝึกทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิ
 7. หลีกเลียงจากสิ่งไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์

๙) **ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย ความแปลกใหม่** วัยรุ่นบางส่วนโดยเฉพาะวัยรุ่นชายอาจเรียกร้องความสนใจด้วยการกระทำที่ฝ่าฝืนต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและระเบียบของสังคม เพราะรู้สึกว่าเป็นความตื่นเต้นและความท้าทาย หรือเข้าใจผิดว่าจะทำให้ตนดูโดดเด่นขึ้นมา ซึ่งการกระทำในบางสิ่งก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต วัยรุ่นในช่วงวัยนี้จึงควรหาโอกาสทำงานหรือกิจกรรมที่ทำให้ท้าทายความสามารถอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนการใช้พลังงานและความคิดสร้างสรรค์ของตนในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์

๑๐) **มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองสูง** วัยรุ่นบางส่วนจะใช้ความอยากรู้ อยากเห็นของตนไปสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ทำให้เกิดผลงานขึ้นมา เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ การทำธุรกิจขนาดเล็ก เป็นต้น

สำหรับเด็กบางคนจะมีความอยากรู้ อยากเห็น หรืออยากลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่ตนเองทราบว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่บางครั้งก็อยากรู้ด้วยตนเองว่าทำแล้วจะเป็นผลอย่างไร มีผลอย่างไร จึงทำให้การกระทำหลายอย่างมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง ซึ่งหากวัยรุ่นได้ทดลองทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์และถูกต้อง ก็จะช่วยให้ได้ความรู้ ทักษะประสบการณ์ ซึ่งบางสิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

วัยรุ่นจะเริ่มทำตัวห่างเหินจากทางบ้าน ไม่ค่อยคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนในช่วงวัยเด็ก แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนนานๆ อยากทำกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์ กติกาของกลุ่มและสังคมได้ดีขึ้น ส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางด้านทักษะสังคม การสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีของวัยรุ่นจะเป็นพื้นฐานสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ และการมีบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ดีขึ้น



วัยรุ่นบางส่วนจะใช้ความอยากรู้ อยากเห็นของตนไปสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ทำให้เกิดผลงานขึ้นมา

สำรวจค้นหา

Explore

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน โดยครูเป็นผู้แบ่งกลุ่มให้กับนักเรียน แล้วให้ร่วมกันพูดคุยเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและด้านสติปัญญา จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนวิเคราะห์ว่าตนเองมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนในกลุ่มมากน้อยเพียงใด สามารถปรับตัวเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนมได้หรือไม่

จากนั้นให้นักเรียนศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา จากหนังสือเรียน หรือแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ เพิ่มเติม

อธิบายความรู้

Explain

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม โดยครูเสนอแนะเพิ่มเติมและตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- **เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงไม่ชอบคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนในช่วงวัยเด็ก**
(แนวตอบ เนื่องจากต้องการความเป็นอิสระ โดยจะพยายามปลีกตัวออกห่างจากพ่อแม่ เพื่อหัดดูแลและรับผิดชอบตนเอง แต่จะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยค่อนข้างมาก เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม และสิ่งแวดล้อมมากขึ้น)

ข้อสอบเห็นการคิด

แนว **NT** **O-NET**



นักเรียนควรรู้

- 1 **การทำธุรกิจขนาดเล็ก** คือ การทำธุรกิจ SMEs ซึ่งมาจากคำว่า Small and Medium Enterprise หรือภาษาไทยใช้คำว่า วิชาทกกิจขนาดกลางและขนาดย่อม โดยประเทศไทยมีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับ SMEs ได้แก่ พระราชบัญญัติส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม พ.ศ. 2543
- 2 **มนุษย์สัมพันธ์** หลักการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ มีหลายแนวทาง เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายผู้อื่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน มีความจริงใจ ให้ความร่วมมือในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เป็นต้น

เพราะเหตุใด การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นจึงส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

แนวตอบ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว และเข้าใจยาก ไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ประกอบกับการมีช่องว่างระหว่างวัยของวัยรุ่นกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ซึ่งก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกันทางด้านความคิดหรือการกระทำต่างๆ จึงส่งผลให้มักจะมีปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง รวมไปถึงบุคคลในครอบครัวด้วย

อธิบายความรู้

Explain

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมต่อโดยครูเสนอแนะและตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- การรวมกลุ่มของวัยรุ่น จะส่งผลให้วัยรุ่นมีการปรับตัวอย่างเหมาะสม เมื่ออยู่กับผู้อื่นในสังคมอย่างไร

(แนวตอบ ทำให้วัยรุ่นเป็นที่ยอมรับของเพื่อนของครู และคนอื่นๆ กล้าแสดงความคิดเห็นและกล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง)

- ยกตัวอย่างพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น (แนวตอบ เช่น คบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน มีการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะ มากกว่าการไปลำพัง การเลียนแบบพฤติกรรมตามบุคคลที่สนใจ เป็นต้น)

วัยนี้ต้องการการยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดูที่สนับสนุน ให้อำนาจใจ มีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็ก ย่อมมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคมสิ่งแวดล้อมของตน วัยรุ่นจึงควรได้มีส่วนในการตัดสินใจ ลงมือกระทำ



วัยรุ่นจะมีความสามารถด้านทักษะสังคม การได้อยู่ร่วมกันและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการดำรงชีวิตต่อไปภายภาคหน้า

หรือการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ จึงจะทำให้มีความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในครอบครัว เป็นคนที่มีคุณค่า และยอมจะไม่กระทำการที่ไม่ดีมีความเสี่ยง ส่งผลให้วัยรุ่นอยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ของครู และคนอื่นๆต่อไป ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจให้วัยรุ่นกระทำความดีมากขึ้นเรื่อยๆ

สำหรับวัยรุ่นที่เข้าร่วมกลุ่มกัน ก็จะมีความจริงใจต่อกลุ่ม ยอมรับคำนิยาม ที่คนคิด ความเชื่อและความสนใจภายในกลุ่มเข้ามาเป็นของตนเองอย่างเต็มใจ การรวมกลุ่มกันจะทำให้มีความรู้สึกผูกพันใจ กล้าแสดงความคิดเห็น หรือมีการกระทำในเชิงต่อต้านในสิ่งที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรมภาพรวมพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น สรุปได้ ดังนี้

1. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน



วัยรุ่นจะชอบทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะ บางคนก็พยายามทำตัวเด่นเพื่อดึงดูดความสนใจ

2. มีการทำกิจกรรม เพื่อแสวงหาความรู้ ความบันเทิงใจ โดยพบว่าเด็กในวัยนี้จะชอบไปกันเป็นหมู่คณะมากกว่าการไปตามลำพังเพียงคนเดียว

3. การแต่งกายของวัยรุ่น เป็นไปตามสมัยนิยม เนื่องจากมีความต้องการที่จะให้เหมือนกับเพื่อนๆ เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม

4. พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะยอมรับและนับถือบุคคลตามเจตคติของตนและเลียนแบบพฤติกรรมตาม



นักเรียนควรรู้

1. ค่านิยม การปลูกฝังค่านิยมในสังคมไทยนับเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในการดำเนินชีวิตระหว่างสมาชิกในสังคมให้มีความสอดคล้องสัมพันธ์กัน และช่วยเสริมสร้างความเป็นปึกแผ่นให้แก่สังคม เมื่อมีการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาทำให้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องปลูกฝังค่านิยมไทย ให้เยาวชนได้รับรู้และสืบทอดปฏิบัติต่อไป

2. สมัยนิยม เป็นสิ่งที่ปฏิบัติหรือกระทำตามกันอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่งๆ หรือยุคหนึ่งๆ ซึ่งส่วนมากจัดอยู่ในพฤติกรรมการณ์เลียนแบบ



มุม IT

สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อน จากบทความ “วัยรุ่น วุ่นๆ กับเพื่อน” ได้จาก http://www.elib-online.com/doctors/mental_friend.html

กิจกรรมสร้างเสริม



ให้นักเรียนเขียนอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่นในรูปแบบของผังความคิด แล้วนำเสนอครูผู้สอน

กิจกรรมท้าทาย



ให้นักเรียนเขียนอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของตนเอง แล้ววิเคราะห์ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวนั้นเป็นผลมาจากสิ่งใดและแตกต่างจากเพื่อนในชั้นเรียนหรือไม่ โดยเขียนสรุปลงในสมุดแล้วนำเสนอครูผู้สอน

๑.๔ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (หมายถึง ความสามารถเรียนรู้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น จนเมื่อพ้นช่วงวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม รู้จักควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด รู้จักยังคิด คิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้



การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออกทางความคิดและเชาวน์ปัญญาตามความชอบของตน จะช่วยพัฒนาความสามารถด้านสติปัญญาได้

บางครั้งในช่วงระหว่างวัยรุ่น ก็ยังพบว่า มีบางขณะที่มีการกระทำที่อาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่นสูง ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบได้

พัฒนาการทางด้านความคิดและสติปัญญาของวัยรุ่นนั้น พบว่าสามารถที่จะคิดได้ในลักษณะดังต่อไปนี้

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจาร์ณ คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องพยายามนึกคิดด้วยตนเอง
3. มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น กล่าวคือ ไม่จำเป็นต้องเห็นของจริงก็สามารถที่จะจินตนาการเพื่อสร้างภาพในใจให้เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถนำภาพในใจเหล่านั้นมาผสมผสานกับกระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ได้มากขึ้น ทำให้เกิดกระบวนการคิดในเชิงเหตุผล
4. มีความคิดรวบยอดในเรื่องราวต่างๆ มากขึ้น สามารถนำความรู้และประสบการณ์ในอดีตมาเชื่อมโยงเข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้ สามารถที่จะเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น
5. รู้จักที่จะตัดสินใจในเรื่องยากๆ มีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจของตนเองมากขึ้น
6. รู้จักที่จะปรับตัวทางความคิด สามารถที่จะปรับตัวเพื่อให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และช่วยทำงานให้กับสาธารณประโยชน์ได้ หากได้รับการส่งเสริม

อธิบายความรู้ Explain

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายต่อเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา โดยครูตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- ช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาเป็นอย่างไร

แนวตอบ สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบนามธรรม มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น

ขยายความเข้าใจ Expand

ให้นักเรียนทำกิจกรรมในแบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ กิจกรรมที่ 1.2

ใบงาน แบบวัดฯ แบบฝึกฯ
 สุขศึกษา ม.2 กิจกรรมที่ 1.2
 หน่วยที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาของวัยรุ่น

กิจกรรมที่ ๑.๒ ให้นักเรียนเขียนถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในด้านต่างๆ (๓๑-๓๒)	
<p>ด้านร่างกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีขนาดของร่างกายและรูปร่างสูงขึ้น 2. กระดูกเจริญเติบโตเร็วขึ้น 3. มีรูปร่างลักษณะเด่นชัดขึ้น ส่วนหัวของรูปร่างมีสัดส่วนที่ลดลง ส่วนคอและลำตัวจะยาวขึ้น 4. มีรูปร่างที่แข็งแรงและมีความสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว 5. รูปร่างที่แข็งแรงและสูงเพิ่มขึ้น 6. มีรูปร่างที่แข็งแรงและสูงเพิ่มขึ้น 	<p>ด้านใจและอารมณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความรู้สึกนึกคิดและวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ มากขึ้น 2. มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง 3. มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง 4. มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง 5. มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง 6. มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง
<p>ด้านสังคม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความสนใจในเพื่อน 2. มีความสนใจในเพื่อน 3. มีความสนใจในเพื่อน 4. มีความสนใจในเพื่อน 5. มีความสนใจในเพื่อน 6. มีความสนใจในเพื่อน 	<p>ด้านสติปัญญา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ 2. มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ 3. มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ 4. มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ 5. มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ 6. มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ

ข้อสอบเน้น การคิด

แนว → NT → O-NET

ข้อใดคือการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่น

1. มีความคิดเป็นแบบนามธรรมและมีเหตุผลมากขึ้น
2. มีสติปัญญาสูงขึ้นและมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม
3. สามารถตัดสินใจในเรื่องง่ายๆ ได้ โดยปรึกษาเพื่อนอยู่เสมอ
4. สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วหากได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้

วิเคราะห์คำตอบ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาซึ่งจะมีสติปัญญาที่สูงขึ้น มีความคิดในเชิงนามธรรม รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล คิดอย่างเป็นระบบ มีแบบแผน และสามารถตัดสินใจในเรื่องยากๆ ได้ **ตอบข้อ 1.**



นักเรียนควรรู้

1. **ความคิดแบบนามธรรม** คือความคิดที่เป็นข้อกล่าวอ้างถึงปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ไม่มีรูปร่างหรือสร้างให้เกิดขึ้นมาเอง โดยหมายความถึงไม่สามารถจับต้องหรือบอกรูปร่างได้
2. **ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้** แนวทางในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีดังนี้
 - มีการฟังพาดูใจซึ่งกันและกัน
 - มีส่วนร่วมเท่าเทียมกัน
 - มีปฏิสัมพันธ์ไปพร้อมๆ กัน
 - มีกระบวนการในการทำงาน
 - มีทักษะการฟัง-พูด

กระตุ้นความสนใจ Engage

ครูกระตุ้นความสนใจของนักเรียน โดยการให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า มีลักษณะส่วนใดบ้างที่คล้ายคลึงกับพ่อแม่ และญาติพี่น้อง จากนั้นครูเชื่อมโยงเพื่อเข้าสู่บทเรียน และตั้งคำถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

- นักเรียนคิดว่า การเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่างๆ นั้น ส่วนหนึ่งมาจากพ่อแม่ (แนวตอบ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยอาจตอบว่า การเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่างๆ มีส่วนหนึ่งมาจากพ่อแม่ เช่น พันธุกรรม การเลี้ยงดู เป็นต้น)

สำรวจค้นหา Explore

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม จากนั้นส่งตัวแทนออกมาจับสลากเลือกหัวข้อในการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น โดยมีประเด็น ดังต่อไปนี้

- พันธุกรรม
- สิ่งแวดล้อม
- การอบรมเลี้ยงดู

อธิบายความรู้ Explain

ให้นักเรียนกลุ่มที่จับสลากได้ประเด็นเรื่อง พันธุกรรม ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน จากนั้นครูเสนอแนะเพิ่มเติมและตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- ยกตัวอย่างลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่เห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น (แนวตอบ เช่น รูปร่าง ความสูง ความเตี้ย สีผิว อารมณ์ สติปัญญา โรคทางพันธุกรรม เป็นต้น)

๒. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

ถ้านักเรียนสังเกตเพื่อนๆ ที่อยู่ในช่วงวัยแรกรุ่นเหมือนกับเรา จะเห็นว่าเพื่อนๆ แต่ละคนมีลักษณะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไม่เท่ากัน บางคนแรกๆ มีระดับความสูงที่ใกล้เคียงกับเรา แต่พอผ่านพ้นไปช่วงหนึ่ง บางคนกลับสูงกว่าหรือเตี้ยกว่าเรา ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยต่อไปนี้



การถ่ายทอดทางพันธุกรรมจะสืบทอดจากบรรพบุรุษสู่ลูกหลาน ทำให้บุคคลในครอบครัวเดียวกัน มีรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ คล้ายคลึงกัน

๒.๑ พันธุกรรม

พันธุกรรม หมายถึง ปรากฏการณ์ที่สิ่งมีชีวิตถ่ายทอดลักษณะต่างๆ จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง หรือเป็นลักษณะทางร่างกายและพฤติกรรมของบุคคลที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษโดยการสืบสายเลือด เช่น จากพ่อแม่ไปสู่ลูก จากปู่ย่า ตายาย ไปสู่ลูกหลาน เป็นต้น ลักษณะใดที่สามารถถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลานได้ จะเรียกลักษณะนั้นว่าเป็นพันธุกรรม

ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมจะมีอยู่ในเซลล์สืบพันธุ์ของพ่อแม่ เมื่อเซลล์สืบพันธุ์ของพ่อแม่คือ ตัวอสุจิกับไข่มาผสมกันเป็นเซลล์เดี่ยวแล้วก็เจริญเป็นชีวิตใหม่

จะเห็นได้ว่า ลูกที่เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน มักจะมีรูปร่างหน้าตาคล้ายคลึงกัน ลูกบางคนหน้าเหมือนพ่อ บางคนหน้าเหมือนแม่ และอาจมีบางคนที่มีหน้าไม่เหมือนพ่อและแม่ แต่กลับไปคล้ายญาติพี่น้อง หรือบรรพบุรุษ

พันธุกรรมทำให้คนเรามีลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น รูปร่าง หน้าตา สีของเส้นผม และลักษณะของเส้นผม สีของนัยน์ตา สีของผิวหนัง ความสูง ความเตี้ย กลุ่มเลือด โรคบางอย่าง ความพิการบางอย่างของร่างกาย เขาวนปัญญา เป็นต้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ลักษณะต่างๆ ของร่างกายซึ่งได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมมาจากพ่อแม่และบรรพบุรุษจะปรากฏให้เห็นเด่นชัดขึ้น เช่น ความสูง ความเตี้ย สีของผิวหนัง เป็นต้น

ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่ปรากฏเด่นชัด ได้แก่

- ลักษณะทางกาย เช่น รูปร่าง สีผิว สีตา ความถนัดของมือ เป็นต้น
- ลักษณะทางจิตใจและสติปัญญา เช่น อารมณ์ สติปัญญา เป็นต้น
- โรคทางกายบางอย่าง เช่น เบาหวาน ตาบอดสี เลือดไหลไม่หยุด เป็นต้น
- โรคทางจิตบางอย่าง เช่น โรคจิตเภท เป็นต้น
- ชนิดของหมู่เลือด ได้แก่ หมู่เลือด A B O และ AB



เกร็ดแค้นครุ

ครูอาจแนะนำนักเรียนกลุ่มที่นำเสนอเรื่องพันธุกรรมในการเตรียมสื่อประกอบการนำเสนอว่า นักเรียนอาจนำรูปถ่ายของบิดามารดา และรูปถ่ายของตนเองมาเปรียบเทียบกันให้เห็นถึงความเหมือนหรือความแตกต่างทางพันธุกรรมซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น



นักเรียนควรรู้

1 เลือดไหลไม่หยุด เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า โรคฮีโมฟีเลีย (Hemophilia) เป็นอาการของโรคชนิดหนึ่งที่เกิดจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ซึ่งอาจจะมีพ่อหรือแม่ป่วยเป็นโรคนี้อยู่ ลักษณะอาการของโรค คือ เมื่อเกิดแผลและมีเลือดออก เลือดมักจะหยุดไหลได้ยาก ดังนั้น ผู้ป่วยจะต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดบาดแผล เพราะอาจเป็นอันตรายจนถึงแก่ชีวิตได้

ข้อสอบเน้น การคิด

แนว NT O-NET

ข้อใดกล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ได้ถูกต้องที่สุด

- เป็นผลกระทบที่เกิดจากการอบรมเลี้ยงดู
- เป็นผลกระทบที่เกิดมาจากภาวะด้านสุขภาพ
- เป็นปัจจัยที่เกิดจากสภาพทางธรรมชาติของคนเรา
- เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบมาจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

วิเคราะห์คำตอบ เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญต่างๆ เช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู เป็นต้น แต่ที่จริงแล้วปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นนั้น เป็นปัจจัยที่เกิดจากสภาพทางธรรมชาติของคนเรา ซึ่งวัยรุ่นควรยอมรับและปรับตัวให้ได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเป็นธรรมชาติ ตอบข้อ 3.

ลักษณะทางร่างกายและจิตใจที่ปรากฏในรุ่นลูกหลาน จะต้องได้รับการถ่ายทอดมาจาก รุ่นบรรพบุรุษเท่านั้น จึงจะถือว่าเป็นลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ส่วนความผิดปกติบางอย่างที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิสนธิ เช่น ตาบอด โรคคลื่นหัวใจรั่ว โรคหูหนวกมาแต่กำเนิด อวัยวะ บางส่วนพิการ เป็นต้น ลักษณะผิดปกติเหล่านี้ อาจมีสาเหตุมาจากระหว่างที่ทารกเจริญเติบโต อยู่ในครรภ์ มารดาอาจเป็นโรคร้ายแรงหรือรับประทานยาบางชนิดซึ่งเป็นอันตรายต่อทารก ทำให้ทารกมีลักษณะผิดปกติ ซึ่งจะไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติจากสาเหตุทางพันธุกรรม

นอกจากนี้ ก็ยังมีข้อกำหนดอีกประการหนึ่ง คือ พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด จึงเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ไม่เหมือนกับสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ ซึ่งคนเราสามารถ ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้เสมอ

๒.๒ สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมต่างๆ จะเริ่มมีอิทธิพลต่อตัวเด็กนับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดา จนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก เจริญเติบโตและพัฒนาผ่านวัยต่างๆ สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบที่มี อิทธิพลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม และในบางกรณีกลับมี ความสำคัญยิ่งกว่าองค์ประกอบอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าสิ่งแวดล้อมนั้นๆ เป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์ ส่งผลกระทบในเชิงลบต่อตัวเด็ก

สภาพสังคมปัจจุบันมีสิ่งแวดล้อมหลายอย่างที่เป็อันตรายต่อวัยรุ่น เช่น สถานเริงรมย์ ต่างๆ ที่ยอมให้วัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี เข้าไปใช้บริการได้ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ การเสพสารเสพติด ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ร่างกายเสื่อมโทรม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร การทะเลาะวิวาท เป็นต้น นอกจากนี้ วัยรุ่นบางคนที่อยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ใกล้สถานเริงรมย์ พ่อแม่เสพสารเสพติด เล่นการพนันหรือทะเลาะ- วิวาทกัน เมื่อวัยรุ่นได้พบเห็นเป็นประจำ จะทำให้ มีจิตใจแข็งกระด้าง ก้าวร้าว พุดจาหยาบคาย ว้าเหว่ ขาดความอบอุ่น

สิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่งที่มีบทบาทต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นก็คือ อาหาร เนื่องจากวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตอย่าง รวดเร็ว และร่างกายต้องใช้พลังงานมาก จึงต้อง เพิ่มอาหารให้มากขึ้นทั้งปริมาณและคุณภาพ



หากวัยรุ่นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม จะทำให้การ เจริญเติบโตและการพัฒนาการเป็นไปอย่างสมบูรณ์

๑๓

อธิบายความรู้

Explain

ให้นักเรียนกลุ่มที่จับสลากได้ประเด็นเรื่อง สิ่งแวดล้อม ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน จากนั้น ครูเสนอแนะเพิ่มเติมและตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่ ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน และทะเลาะ วิวาทกันส่งผลต่อวัยรุ่นอย่างไร (แนวตอบ อาจทำให้วัยรุ่นมีจิตใจที่แข็ง กระด้าง มีพฤติกรรมก้าวร้าว และขาด ความอบอุ่น)

- สถานเริงรมย์ ถือเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นใน ปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร

(แนวตอบ สถานเริงรมย์มีผลต่อการเจริญ-เติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น เพราะ ในสถานเริงรมย์นั้นจะมีสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่ อาจทำให้วัยรุ่นหลงผิด เช่น เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ สารเสพติดต่างๆ เป็นต้น ซึ่ง สิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้ ร่างกายเสื่อมโทรม หรือขาดสติจนก่อเหตุ อาชญากรรมต่างๆ ได้)

ข้อสอบเห็น การคิด

แนว → NT → O-NET

เพราะเหตุใดการตรวจ DNA จึงทำให้ทราบได้ว่าใครเป็นพ่อแม่ลูกกัน

แนวตอบ เนื่องจากดีเอ็นเอซึ่งเป็นสารพันธุกรรมของลูก ครึ่งหนึ่งจะมาจากพ่อ และอีกครึ่งหนึ่งมาจากแม่ ดังนั้นในการตรวจ DNA จึงทำให้ สามารถทราบได้ว่าพ่อแม่ลูกกันหรือไม่

บูรณาการเชื่อมโยงสาระ

สามารถนำเนื้อหาเรื่องพันธุกรรมไปบูรณาการเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ วิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องพันธุกรรม เพื่อให้นักเรียน ได้เกิดความรู้ความเข้าใจในกระบวนการของพันธุกรรมมากขึ้น



นักเรียนควรรู้

- 1 รับประทานยาบางชนิด มารดาที่ตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานยาบางชนิด เช่น
 - ยาแก้ไอ ยานอนหลับ ซึ่งอาจมีผลทำให้ทารกปากแหว่ง เพดานโหว่ และ มี กล้ามเนื้อที่อ่อนแรง
 - ยาแก้ชัก Hydantoin ซึ่งอาจมีผลทำให้ทารกมีหน้าตาที่ผิดปกติ ปัญญาอ่อน และตัวเล็กเกินกว่ามาตรฐาน
 - ยาฆ่าเชื้อ Tetracycline และ Metronidazole ยารักษาสิว Roacutane ซึ่งอาจมีผลทำให้ทารกพิการได้

ดังนั้นก่อนการรับประทานยา มารดาควรปรึกษาแพทย์เพื่อป้องกันอันตราย ที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตัวมารดา และทารกในครรภ์

อธิบายความรู้

Explain

ให้นักเรียนกลุ่มที่จับสลากได้ประเด็นเรื่อง สิ่งแวดล้อม ออกมานำเสนอต่อหน้าชั้นเรียน จากนั้นครูเสนอแนะเพิ่มเติมและตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- อาหารมีผลต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร
(แนวตอบ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และร่างกายต้องใช้พลังงานมากสำหรับใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน ดังนั้น อาหารจึงมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งวัยรุ่นจะต้องได้รับอาหารที่มีปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอและเหมาะสมกับวัย)
- นักเรียนคิดว่า ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกหรือไม่ ที่นักเรียนคิดว่า มีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น
(แนวตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า มี เช่น การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ การอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ เป็นต้น)

จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นจะรับประทานอาหารจุก นอนเก่ง วัยรุ่นหลายคนนอนตื่นสาย บางครั้งพ่อแม่ต้องปลุกหลายครั้งกว่าจะยอมตื่น จึงมักเรียกวัยรุ่นอีกอย่างหนึ่งว่า “วัยกำลังกินกำลังนอน”

ขณะเดียวกันวัยรุ่นหญิงที่กำลังเป็นสาวก็กลัวอ้วนเกินไป จึงมักวิตกกังวลเกี่ยวกับความอ้วน ถ้ามีปัญหาเช่นนี้ ควรรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ให้มากขึ้น รับประทานข้าวแบ่ง เนื้อสัตว์ ไขมันให้น้อยลง และต้องหมั่นออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย วัยรุ่นบางคนแก้ปัญหาอย่างผิดๆ เช่น งดรับประทานอาหารเช้า ลดปริมาณอาหารลงอย่างมากต่อมื้อ กินยาลดความอ้วน ไปดูดไขมัน เป็นต้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้ล้วนมีผลเสียต่อสุขภาพตามมา จึงไม่ควรกระทำ

วัยรุ่นบางคนอาจขาดสารอาหารมาตั้งแต่เมื่อตนเองยังอยู่ในครรภ์ หรืออาจขาดสารอาหารในวัยเด็ก ก็จะส่งผลให้เจริญเติบโตช้า เมื่อเป็นวัยรุ่นก็จะมีรูปร่างเล็ก เตี้ย ผอม ในทางตรงข้ามถ้าวัยรุ่นได้รับอาหารที่ดีมีคุณภาพก็จะเจริญเติบโตเร็ว และถ้ายังดื่มหมมมากๆ ด้วยแล้ว กระดูกก็จะเจริญเติบโตได้ดียิ่งขึ้น ทำให้มีรูปร่างสูงใหญ่ ซึ่งจะเห็นได้ว่าอิทธิพลของอาหารการกินที่ดีทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันโดยภาพรวมจะตัวโตสูงใหญ่กว่าวัยรุ่นในอดีต ในทางกลับกันก็มีวัยรุ่นอ้วนมากขึ้น ทั้งนี้เพราะรับประทานอาหารที่มีแป้งและไขมันมากเกินไป ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด รับประทานจุบจิบ ออกกำลังกายน้อยจึงทำให้อ้วนได้ง่าย

เกร็ดน่ารู้



โรคลูลิเมีย (Bulimia Nervosa)

เด็กผู้หญิงจำนวนมาก เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะเริ่มมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง กลัวว่าจะอ้วนเกินไปดูไม่สวย หลายคนจึงพยายามควบคุมไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ความวิตกกังวลเช่นนี้ถ้าเพียงเล็กน้อยก็ถือเป็นเรื่องปกติสำหรับวัยรุ่นทั่วไป แต่ถ้ามีความวิตกกังวลมาก อาจนำไปสู่การกลัวความอ้วนจนเกิดอาการของโรคลูลิเมียได้

ผู้ป่วยโรคลูลิเมียมักมีอาการซีดเศร้า เครียด หรือรู้สึกกังวลกับน้ำหนักตัวหรือรูปร่างของตนเอง จนกินขอบเขต ส่วนใหญ่จะมีรูปร่างผอมมาก แต่ยังคงคิดว่าตัวเองอ้วนหรือมีไขมันส่วนเกินมากอยู่ จนทนตัวเองไม่ได้ ผู้ป่วยจะรับประทานอาหารครั้งละมากๆ รับประทานเข้าไปแล้วก็รู้สึกผิด จึงพยายามกำจัดอาหารที่รับประทานเข้าไปออกมา เช่น ส้วมคอกให้อาเจียน เขี่ยระบาย นอกจากนั้น ยังอาจมีการอดอาหารในมื้อถัดไป และมีการออกกำลังกายอย่างหักโหมด้วย เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจเสียชีวิตได้ เนื่องจากร่างกายจะขาดสารอาหาร น้ำ และเกลือแร่อย่างรุนแรง

การรักษาโรคลูลิเมีย สามารถทำได้ด้วยการใช้ยาระงับอาการซีดเศร้า และการบำบัดทางจิตวิทยาพยายามให้ผู้ป่วยปรับมุมมองของตนเองว่า ความสวยงามอยู่ที่การมีรูปร่างที่ได้สัดส่วนเหมาะสม ไม่ผอมแห้งจนเกินไป และให้มีความรู้สึกเชื่อมั่นในร่างกายของตน

ที่มา : http://www.sl.ac.th/html_edu/cgi-bin/sl/main_php/print_informed.php?id_count_inform=121



เกร็ดแฉะครุ

ครูควรอธิบายถึงความสำคัญของอาหาร และพลังงานที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น โดยครูสามารถค้นคว้าสื่อการสอนเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.nutrition.anamai.moph.go.th/>



นักเรียนควรรู้

- 1 ล้วงคอให้อาเจียน การล้วงคอให้อาเจียนบ่อยๆ จะทำให้ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เช่น หลอดอาหารฉีกขาด เยื่อลำคอฉีก บางรายอาจฟันผุทั่วทั้งปาก เนื่องจากกรดที่ไหลย้อนขึ้นมาจากกระเพาะอาหารจะทำให้อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารเกิดการระคายเคือง นอกจากนี้อาจไตวายเฉียบพลันได้ เพราะสูญเสียน้ำในร่างกายที่อาเจียนออกมามากเกินไป

ข้อสอบเน้น การคิด

แนว ➡ NT ➡ O-NET

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์มากที่สุดคือปัจจัยใด

1. อาหาร
2. พันธุกรรม
3. สภาพแวดล้อมทางสังคม
4. การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

วิเคราะห์คำตอบ อาหารนับเป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโตมากที่สุด เพราะหากได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือไม่มีประโยชน์ ร่างกายก็จะมีการเจริญเติบโตช้าหรือผิดปกติไป ตอบข้อ 1.

การออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้มีสุขภาพดี ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อในวัยรุ่น และยังส่งเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดผลเสียต่อรูปร่างทรวดทรง ทำให้เกิดโรคอ้วน สมรรถภาพทางกายต่ำ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย และอาจทำให้การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการทางกายเป็นไปอย่างช้าๆ

๒.๓ การอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนี้

๑) **ทัศนคติของพ่อแม่** ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจใส่ และความเข้าใจ จะทำให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งวุฒิภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงการมีบุคลิกภาพที่ดี ตลอดจนมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าหากครอบครัวขาดการอบรมเลี้ยงดูและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีแล้ว ก็จะมีผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น การมีมุมมองของวัยรุ่น การเสพยาเสพติด หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

สำหรับเด็กที่พ่อแม่รักและตามใจเกินไป จะไม่รู้จักโต เวลาอยากได้อะไรก็ต้องเอาให้ได้ ตั้งใจ จึงมีความรู้สึกว่า ตนต้องได้ในสิ่งที่ต้องการเสมอ โดยไม่สนใจว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร เมื่อมาอยู่โรงเรียนจึงเป็นเด็กที่พึ่งตนเองไม่ได้ เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ยาก



ความรักและความอบอุ่นในครอบครัว จะทำให้เด็กเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

อธิบายความรู้ Explain

ให้นักเรียนกลุ่มที่จับสลากได้ประเด็นเรื่อง การอบรมเลี้ยงดู ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน จากนั้นครูเสนอแนะเพิ่มเติมและตั้งคำถาม เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- **ครอบครัวลักษณะใดที่มีผลให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี**
(แนวตอบ ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจใส่ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน)
- **หากครอบครัวขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดปัญหาตามมาอย่างไร**
(แนวตอบ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว ไม่สามารถปรับตัวเมื่ออยู่กับผู้อื่นได้ ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต ก่อเหตุอาชญากรรมต่างๆ เป็นต้น)

ข้อสอบเห็นการคิด

แนว **NT** → **O-NET**

ถ้าต้องการให้วัยรุ่นเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นนิสัยที่ไม่ก้าวร้าว มีกิริยามารยาทที่ดี ควรเลี้ยงดูแบบใด

แนวตอบ การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากได้รับการซึมซับสิ่งต่างๆ ที่ได้จากการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่มาผสมผสานเข้ากับความคิดและความเข้าใจของตนเอง ซึ่งการอยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจใส่ และความเข้าใจ จะทำให้วัยรุ่นเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งวุฒิภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงการมีบุคลิกภาพที่ดี ตลอดจนมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



นักเรียนควรรู้

- 1 **การออกกำลังกาย** วัยรุ่นควรออกกำลังกายให้มีความหลากหลาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ครบทุกส่วน โดยเน้นสมรรถภาพของร่างกาย และพัฒนาทักษะทางกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เป็นต้น
- 2 **การอบรมเลี้ยงดู** หลักการในการเลี้ยงดูเด็กอย่างมีคุณภาพ มีดังนี้
 - ให้ความรักความอบอุ่นอย่างเหมาะสม
 - ไม่ตามใจหรือยอมมากเกินไป
 - ไม่ปกป้องจนเด็กทำอะไรไม่เป็น
 - ไม่ปรนเปรอด้วยวัตถุสิ่งของ
 - พูดจาสื่อสารอย่างชัดเจน
 - ไม่เพิกเฉยทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง
- 3 **เด็กที่พ่อแม่รักและตามใจเกินไป** ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spoil หมายถึง การเลี้ยงลูกแบบตามใจจนกลายเป็นเด็กเสียนิสัย เช่น ก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น

อธิบายความรู้

Explain

ให้นักเรียนกลุ่มที่จับสลากได้ประเด็นเรื่อง การอบรมเลี้ยงดู ออกมานำเสนอต่อหน้าชั้นเรียน จากนั้น ครูเสนอแนะเพิ่มเติมและตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกัน

- การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เพื่อให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดีนั้น สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรปฏิบัติตนต่อกันอย่างไร

(แนวตอบ สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะต้องมีความเข้าใจ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เคารพในสิทธิและหน้าที่ของกันและกัน และหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การทะเลาะเบาะแว้ง)

ขยายความเข้าใจ

Expand

จากที่ได้กล่าวมาแล้วว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น เช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น ดังนั้น ครูจึงให้นักเรียนเขียนสรุปถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นในรูปแบบของผังความคิด แล้วนำเสนอผู้สอน

๒) **ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู** การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมต่อการพัฒนาตามวุฒิภาวะของเด็ก เนื่องจากพ่อแม่จะอนุญาตให้เด็กมีอิสระตามวุฒิภาวะของเด็ก แต่ในขณะเดียวกันพ่อแม่จะกำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็กและกำหนดให้เด็กเชื่อฟังและปฏิบัติตามแนวทางที่พ่อแม่กำหนดไว้ จึงส่งผลให้เด็กสามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม

๑) **ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว** เป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก ตลอดจนสัมพันธ์ภายในบ้าน ซึ่งการสร้างความสัมพันธ์ภายในบ้านนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เคารพในสิทธิและหน้าที่ของกันและกัน ยอมรับความแตกต่าง รวมทั้งหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง เป็นต้น ดังนั้น การเข้าใจลูกที่กำลังเป็นวัยรุ่น การให้อภัย การให้กำลังใจ และการให้คำแนะนำอย่างมีเหตุผล จึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรกระทำ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก โดยพ่อแม่ควรปฏิบัติต่อลูก ดังนี้

๑. ทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ เช่น เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโต แข็งแรง และให้การศึกษาดูแลกำลังความสามารถของตน
๒. สนองความต้องการให้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาของลูก เช่น ถ้าลูกยังเล็กอยู่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เมื่อเติบโตขึ้นก็ควรให้ลูกได้รับอิสระมากขึ้น
๓. ให้ความรัก ความเมตตา ด้วยการพูดจาสุภาพอ่อนโยน ไม่ใช้วาจาหยาบคาย
๔. เมื่อลูกทำผิดพลาดควรใช้เหตุผลในการลงโทษ และควรให้อภัยหากว่าความผิดพลาดนั้นไม่ร้ายแรง
๕. ให้ความยุติธรรมในการเลี้ยงดูลูก ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ว่าในเรื่องเพศ ผิว หรือลำดับการเกิด

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่ โดยลูกควรปฏิบัติต่อพ่อแม่ ดังนี้

๑. แสดงความเคารพเชื่อฟัง ซึ่งถึงแม้บางครั้งท่านจะห้ามไม่ให้เราทำในสิ่งที่เราต้องการก็ตาม
๒. ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้ความปรารถนาของท่านสัมฤทธิ์ผล เพราะพ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกมีการศึกษาขั้นสูงสุด
๓. ไม่สุรุษสุร่าย รู้จักประหยัด และเก็บออมทั้งเงินของพ่อแม่และเงินที่หามาได้ เพื่อจะได้มีฐานะมั่นคงในอนาคต
๔. ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของพ่อแม่
๕. มีความเกรงใจต่อพ่อแม่ และรักษาความดี เกียรติยศชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล



นักเรียนควรรู้

- ๑) **สัมพันธภาพ** ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี คือ
 - เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เพราะรู้สึกว่าคุณค่า
 - รู้สึกอบอุ่น มีชีวิตชีวา ไม่เดี๋ยวเดียว
 - เมื่อเกิดปัญหาหรือเรื่องทุกข์ใจ ก็มีคนให้คำปรึกษา หรือให้ความช่วยเหลือ



มุม IT

สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสถาบันครอบครัว ได้จาก เว็บไซต์สำนักกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว จากบทความเรื่องเวลากับครอบครัว : คุณค่าการใช้เวลาร่วมกับครอบครัว

กิจกรรมสร้างเสริม



ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงในด้านใดบ้าง และปัจจัยใดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ โดยสรุปเป็นรายงานส่งครูผู้สอน

กิจกรรมทำทาย



ให้นักเรียนจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น แล้วนำไปแสดงที่บริเวณโรงอาหารของโรงเรียนเป็นเวลา 1 เดือน



วิตามิน

กลิ่นตัวเป็นเรื่องธรรมชาติ

กลิ่นตัว (Body Odor) เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่พบได้บ่อยในวัยรุ่นทุกคน เกิดจากต่อมเหงื่อ อีพรอครีน (Apocrine) ซึ่งจะมีเฉพาะบางบริเวณของร่างกาย เช่น ศีรษะ รักแร้ ที่รักแร้ กลิ่นตัวคนเราจะแรงขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศไปกระตุ้นให้ต่อมอีพรอครีนเริ่มทำงาน ไปกระตุ้นกับไขมันรวมทั้งเหงื่อจะถูกขับออกมาตามรูขุมขน เกิดความชื้นบนผิวหนัง ส่งผลให้เกิดการเบียดยุบและลอกออกของผิวหนังกำพวด จากนั้นเชื้อแบคทีเรียก็จะไปย่อยสลายเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วพร้อมกับขับกรดออกมาทำให้เกิดกลิ่นเหม็นขึ้น

กลิ่นตัวนอกจากจะมีสาเหตุจากปัจจัยทางธรรมชาติของร่างกายแล้วยังมีสาเหตุจากปัจจัยอื่นด้วย เช่น สภาพอากาศในฤดูร้อน เชื้อจุลินทรีย์บนผิวหนังจะเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว เสื้อผ้าที่หนาหรือผ้าใยสังเคราะห์จะทำให้เหงื่อระคายออกได้ช้า ผิวหนังจึงมีความอับชื้นสูง นอกจากนี้อาหารบางชนิด เช่น ไขมันจากสัตว์ เนื้อสัตว์ สะตอ กระเทียม หอม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ตลอดจนยาบางชนิดก็อาจเป็นสาเหตุของการเกิดกลิ่นตัวได้เช่นกัน อาทิ การใช้ยารักษาสิวที่มีสารเบนโซอิล เปอร์ออกไซด์ (Benzoyl Peroxide) ผสมอยู่ เป็นต้น

การแก้ปัญหาเรื่องกลิ่นตัวของวัยรุ่น อาจปฏิบัติตามแนวทาง ดังนี้

- 1. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายบ่อยครั้ง โดยอาบให้ทั่วถึงทุกซอกทุกมุมของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณที่อับชื้นหรือข้อพับต่างๆ
 - 2. ใช้สบู่นิโพร เช่น ฟิมเสน โบพลู ไบฝรั่ง เป็นต้น นำมาขยี้หรือโลกให้ละเอียด แล้วทาร์กแร้ หรือจะใช้ลูกกลิ้งที่มีสารยับยั้งการหลั่งเหงื่อทาบริเวณรักแร้หลังอาบน้ำ
 - 3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือยาที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว รวมทั้งพยายามอย่าให้ท้องผูก
- หากแก้ไขหลายวิธีแล้ว คิดว่ายังไม่ได้ผล อาจไปขอคำแนะนำหรือปรึกษาแพทย์ผิวหนัง ทั้งนี้ยังไม่มียาที่รับประทานแล้วสามารถระงับกลิ่นตัวได้

ที่มา : เว็บไซต์ เกียรติความรู้.com



มะนาว มีส่วนช่วยในการระงับกลิ่นกายได้ โดยนำมะนาวมาผ่าซีกแล้วทาบริเวณรักแร้ขณะอาบน้ำ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นนั้น จะเป็นแบบฉบับเฉพาะของตนเองซึ่งจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ มาจากสาเหตุหลายประการ ที่สำคัญ คือ พันธุกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายในที่มีความสำคัญต่อลักษณะทางกาย สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดู อันเป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตในทุกๆ ด้าน

ขยายความเข้าใจ Expand

ให้นักเรียนศึกษาจากเสริมสาระเรื่อง กลิ่นตัว เป็นเรื่องธรรมชาติ จากนั้นให้นักเรียนร่วมกัน วิเคราะห์ว่า กลิ่นตัวนั้นมาจากสาเหตุอะไร และมีวิธีการกำจัดกลิ่นตัวนั้นอย่างไรบ้าง โดยครูเสนอแนะเพิ่มเติม และตั้งคำถามเพื่อขยายความเข้าใจของนักเรียน

- เพราะเหตุใดกลิ่นตัวคนเราจะแรงขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

(แนวตอบ เพราะเป็นผลมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศที่ไปกระตุ้นต่อมอีพรอครีนให้เริ่มทำงาน)

- วิธีการกำจัดกลิ่นตัว สามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง

(แนวตอบ ได้แก่ อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง และใช้สบู่นิโพรหรือลูกกลิ้งที่มีสารยับยั้งการหลั่งเหงื่อทาบริเวณหลังอาบน้ำ)

ข้อสอบเห็น การคิด

แนว → NT → O-NET

ปัญหาของการเกิดสิวและกลิ่นตัว มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงในข้อใด

1. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
2. การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างใบหน้า
3. การเปลี่ยนแปลงของไขมันและกล้ามเนื้อ
4. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและความสูง

วิเคราะห์คำตอบ การเกิดสิวและกลิ่นตัวมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ซึ่งมักเกิดขึ้นในวัยรุ่น ตอบข้อ 1.



นักเรียนควรรู้

1. เบนโซอิล เปอร์ออกไซด์ เป็นยาที่ช่วยละลายเซลล์ที่อุดตันต่อมไขมัน และช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย Propionibacterium Acnes (P. Acnes) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดสิว ยานี้อาจทำให้ผิวแห้งและระคายเคืองได้ จึงควรเริ่มต้นใช้ที่ระดับความเข้มข้นต่ำก่อน โดยทาวันละ 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน นาน 5-7 วัน ถ้าไม่มีอาการแพ้ยา ก็สามารถเพิ่มระดับความเข้มข้นของตัวยาได้

2. ลูกกลิ้ง นักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ได้ทำการวิจัยพบว่า การใช้ลูกกลิ้งระงับกลิ่นกายติดต่อกันเป็นเวลานาน บางชนิดอาจทำให้เกิดสารตกค้างใต้วงแขน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

ตรวจสอบผล

Evaluate

1. การทำกิจกรรมในแบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ออกมา การเรียนรู้ กิจกรรมที่ 1.2
2. การเขียนสรุปผังความคิด เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น



หลักฐานแสดงผลการเรียนรู้

1. กิจกรรมในแบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ออกมา กิจกรรมที่ 1.2
2. ผังความคิดเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

คำถาม ประจำหน่วยการเรียนรู้

๑. นักเรียนคิดว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ อย่างไร
๒. ร่างกายของนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไร
๓. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับนักเรียน
๔. ถ้าเพื่อนมาปรึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง นักเรียนจะมีคำแนะนำเพื่อนอย่างไร
๕. หากนักเรียนเป็นพ่อแม่ นักเรียนจะมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างไร เพื่อให้ลูกมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เป็นไปอย่างสมวัย

กิจกรรม สร้างสรรค์พัฒนาการเรียนรู้

- กิจกรรมที่ ๑ นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ กลุ่ม แยกชาย-หญิง ได้ว่าที่กันในญัตติ “ผู้หญิงหรือผู้ชายใครโตเร็วกว่ากัน” โดยนักเรียนแต่ละกลุ่มสามารถทำสื่อหรือค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ เพิ่มเติมเพื่อใช้ประกอบในการได้ว่าที่ได้
- กิจกรรมที่ ๒ นักเรียนคัดเลือกเยาวชนที่มีผลงานดีเด่นต่อสังคม ประเทศชาติ หรือเป็นแบบอย่างที่ดีที่ควรประพฤติตามมา ๑ คน ให้นักเรียนหาภาพประกอบ สรุปประวัติและผลงานของเยาวชนดังกล่าว พร้อมอธิบายถึงเหตุผลที่นักเรียนยึดถือเป็นแบบอย่างเนื่องจากอะไร แล้วนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน
- กิจกรรมที่ ๓ นักเรียนในชั้นช่วยกันจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น โดยมีภาพประกอบและข้อมูลทางด้านสุขภาพ นำไปแสดงเป็นเวลา ๑ เดือน ในบริเวณที่จัดไว้ โดยแต่ละสัปดาห์สามารถปรับเปลี่ยนภาพและข้อมูลให้ทันสมัยได้ตามความเหมาะสม

แนวตอบ คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้

1. ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นเป็นเรื่องที่ดี เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และมีความรู้สึกต้องการเป็นผู้ใหญ่ โดยสังเกตได้จากมีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ชอบความเป็นอิสระ แต่สำหรับวัยรุ่นบางคนอาจจะถือว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ดี ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้
2. ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยนักเรียนชายอาจตอบว่า เช่น มีเสียงแหบห้าว มีหนวดเครา ไหล่กว้างขึ้น ส่วนสูงเพิ่มขึ้น เป็นต้น สำหรับนักเรียนหญิงอาจตอบว่า เช่น มีเสียงเล็กแหลม เริ่มมีหน้าอก สะโพกผาย เป็นต้น (สำหรับในเรื่องของความรู้สึกนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนแต่ละคน)
3. ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พยายามปรับตัวให้เหมาะสม และไม่เกิดความวิตกกังวลหรือความเครียดต่างๆ ที่จะนำไปสู่ผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง
4. ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า ให้เพื่อนพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และให้เข้าใจว่าเพื่อนๆ ทุกคนที่อยู่คนเดียวกันจะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงเหมือนกับตนเอง ดังนั้น อย่าวัดกัวงวลกับสิ่งต่างๆ ที่จะทำให้เราเกิดความกลัว และเกิดความสับสนได้
5. ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า เลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน