

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

## การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

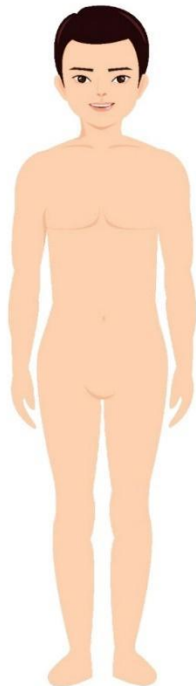
### วัยรุ่นชาย

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้นซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
๒. เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจนขึ้นบริเวณใบหน้า เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
๓. อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก โดยมีการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูเก้งก้าง

## การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

### ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย



#### วัยรุ่นชาย : การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด

เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้นซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”

เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบและแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจนขึ้นตามใบหน้า

หัตถ์จะแข็งแรงเป็นโตหรือก่อนเล็กๆ ถ้าถูกสัมผัสจะรู้สึกเจ็บ ซึ่งเรียกว่า “นมขึ้นพาน” หรือ “นมตั้งพาน”

อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก โดยการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”

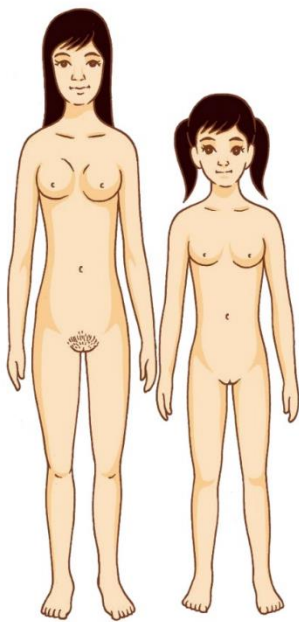
ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูแล้วเก้งก้าง

## วัยรุ่นหญิง

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า
๒. มีเสียงแหลม
๓. มีกลิ่นตัว อันเนื่องมาจากมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สะโพกผายออก เอวคอดเล็กกลง
๕. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ และมีประจำเดือนหรือระยะดูซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ ดังนั้นควรสวมอนามัยทุกครั้งที่มีประจำเดือน

## วัยรุ่นผู้หญิง



### การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

1. อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น
2. เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น
3. มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ รักแร้
4. เสียงเล็กแหลม
5. มีสิว
6. มีกลิ่นตัว
7. กระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น

การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

๑. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งตนเองและเพื่อน ๆ เป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด
๒. ดูแลรักษาอนามัยของตนเอง เช่น ผีว ผม เล็บ ฟัน อวัยวะเพศ ตลอดจนเครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ
๓. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
  - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย
  - พักผ่อนให้เพียงพอและทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ
  - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  - หลีกเลี่ยงสารเสพติด

ที่มา : พรสุข หุ่นิรันดร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์, หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร, บริษัทอักษรกิจเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, หน้า ๔๘-๔๙