

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

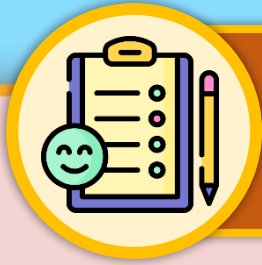
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูวนิดา เรืองอยู่



เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อ
การเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง

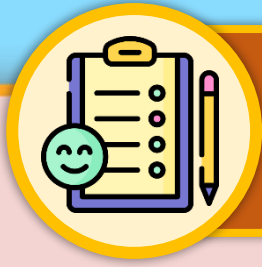




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตในการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม





คำถามชวนคิด

“ช่วงก่อนเปิดเทอม นักเรียนคนใด
ที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายบ้าง ?”

เพราะเหตุใด ?

การที่นักเรียนมีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นและมีน้ำหนักที่มากขึ้นนั้นเพราะนักเรียนกำลังเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ทุกคนจึงต้องมีความเข้าใจ และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้

ใบความรู้ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตนั้นเกิดจากปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑ ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑) ปัจจัยภายใน หมายถึงปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์ แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ พันธุกรรม เป็นการถ่ายทอดลักษณะเฉพาะต่างๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ทำให้มนุษย์มีลักษณะบางอย่างแตกต่างกันออกไป ซึ่งลักษณะทั่วไปของการถ่ายทอดทางพันธุกรรม มี ๒ ลักษณะ ซึ่งแยกได้ดังนี้

๑) ลักษณะทางกาย ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความสูงความเตี้ย รูปลักษณะภายนอก เช่น ลักษณะเส้นผม สีตา สีผม เป็นต้น กลุ่มเลือด เพศ รวมถึงความคิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจาง โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น

๒) ลักษณะทางสติปัญญา โดยพบว่าเด็กที่เกิดในครอบครัวที่มีระดับสติปัญญาต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะมีเขาว์ปัญญาต่ำด้วย แต่ไม่เสมอไป เพราะพบว่าปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นการเพิ่มโอกาสทางการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้มีการพัฒนาทางสติปัญญาเพิ่มขึ้นได้บ้าง

๑.๒ พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ พบว่าบุคคลที่มีจิตใจที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการด้านต่างๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะในด้านร่างกาย สังคม บุคลิกภาพ หรือสติปัญญา โดยที่อารมณ์นั้นเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและปัจจัยแวดล้อมภายนอกประกอบกัน

ดังนั้นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆในร่างกายค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง หรือมีการขึ้นลงของอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากไม่สามารถปรับพื้นฐานของอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้ในที่สุด

๒ ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกในร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

๒.๑ การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัว เป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่ในช่วงวัยทารก วัยเด็ก จนถึงวัยรุ่น เนื่องจากมีการซึมซับสิ่งต่างๆที่ได้จากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง การที่ได้อยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจใส่

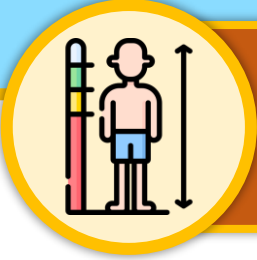


ใบความรู้

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th





ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต

ปัจจัย
ภายใน

ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกาย
ของมนุษย์



ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกในร่างกาย

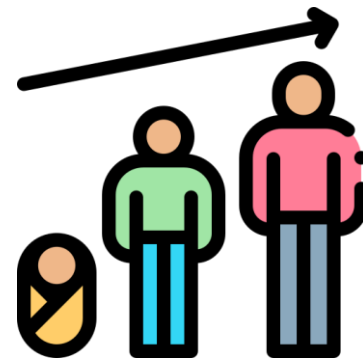
ปัจจัย
ภายนอก





ปัจจัยภายใน

คือ ปัจจัยที่มีอยู่แล้ว**ภายในร่างกาย**ของมนุษย์
ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น





ปัจจัยภายใน

๑. พันธุกรรม มี ๒ ลักษณะ คือ



๑.๑ ลักษณะทางกาย

- สัดส่วนร่างกาย ความสูง น้ำหนัก สีของดวงตา สีผิว เป็นต้น
- กรุ๊ปเลือด A , B , O , AB
- เพศ
- โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม



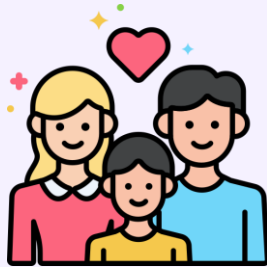
๑.๒ ลักษณะทางสติปัญญา



ปัจจัยภายใน

๒. พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ

พันธุกรรม



ปัจจัยภายนอก





ปัจจัยภายนอก

คือ ปัจจัยที่เกิดขึ้น **ภายนอก**ร่างกาย
เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือไม่เกิดขึ้นเอง
ตามธรรมชาติ





ปัจจัยภายนอก

๑ การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัว





ปัจจัยภายนอก

๒ สภาพแวดล้อมทางสังคม





ปัจจัยภายนอก

๓ อาหารที่บริโภค



United States



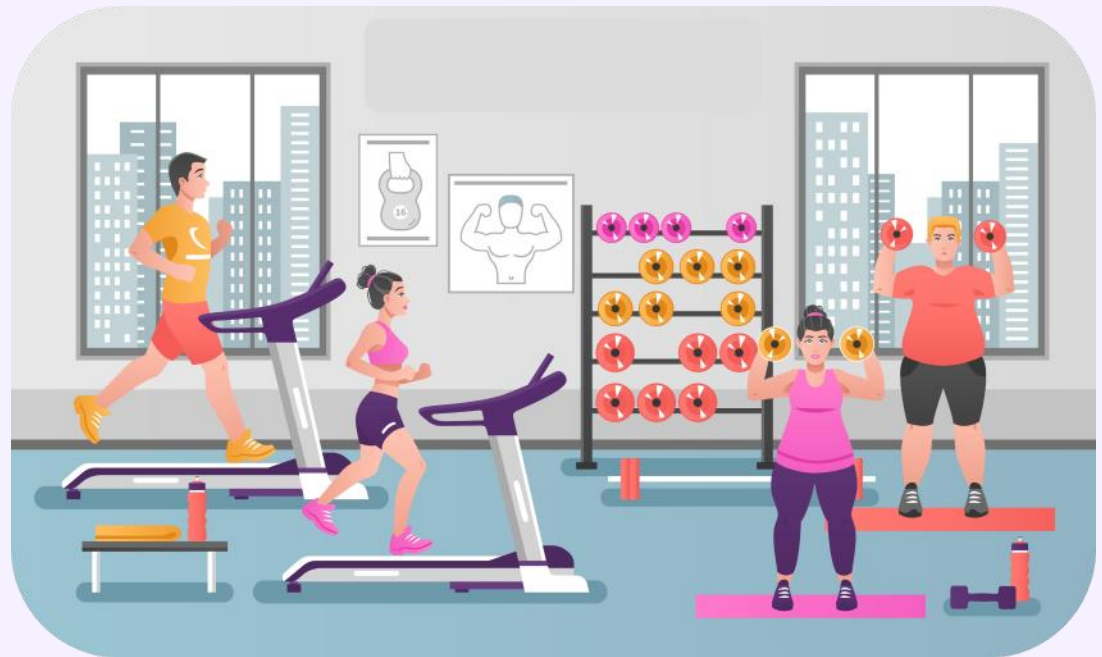
Australia





ปัจจัยภายนอก

๔ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย





ปัจจัยภายนอก

๕ การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ





ใบงาน

เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัฏรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง และวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องให้ถูกต้องและครบถ้วนลงในใบงาน

การวิเคราะห์ปัจจัย	เหมาะสม/ไม่เหมาะสม	ข้อดีของตนเอง	ข้อจำกัดของตนเอง	การพัฒนาตนเองให้สมวัย	ข้อคิดเห็นจากเพื่อน
ปัจจัยภายใน					
พันธุกรรม (ทางกาย)					
พันธุกรรม (สติปัญญา)					
พื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ					
ปัจจัยภายนอก					
ครอบครัว					
สังคม					
อาหาร					
ออกกำลังกาย					
อุบัติเหตุ					

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





คำถามชวนคิด

**“ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะการณ้เจริญเติบโต
ที่สมวัยนั้นมีอะไรบ้าง”**



สรุปบทเรียน

การเจริญเติบโตของร่างกายนั้นจะเป็นไปตามปกติและสมวัย หรือมีการเจริญเติบโตที่เร็วหรือช้า มีผลมาจากปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น พันธุกรรม ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย การพักผ่อนที่เพียงพอ และภาวะการเจ็บป่วยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เราจึงควรสังเกตตนเอง ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ทำให้เรามีภาวะการเจริญเติบโตที่สมวัย



บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
ของเด็กไทย

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑