

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตติสมบัติกุล

ครูวนิดา เรืองอยู่



เรื่อง รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกถึงความหมาย ลักษณะเด่น และการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้
๒. นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะเด่นในวัยรุ่น
๓. นักเรียนสามารถสังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น

คำนิยาม

“วัยรุ่น”



ช่วงวัย

วัยของมนุษย์



วัยทารก

แรกเกิด - ๒ ปี



วัยเด็ก

๒ - ๑๐ ปี



วัยรุ่น

๑๐ - ๒๐ ปี



วัยผู้ใหญ่

๒๑ - ๖๐ ปี



วัยชรา

๖๐ ปีขึ้นไป

ช่วงอายุของวัยรุ่น

อายุ ๑๐ - ๑๓ ปี, ๑๔ - ๑๖ ปี, ๑๗ - ๑๙/๒๐ ปี

แบ่งออกเป็น ๓ ช่วง

- ต้น ๑๐ - ๑๓ ปี

มักหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
อารมณ์แปรปรวน

- กลาง ๑๔ - ๑๖ ปี

เริ่มเป็นตัวของตัวเอง

- ปลาย ๑๗ - ๑๙/๒๐ ปี

ร่างกายเติบโตเต็มที่ ผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ
มากขึ้น

ลักษณะเด่นของวัยรุ่น

วัยรุ่น

มีลักษณะ ๓ ประการ

๑. เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ จากวัยเด็ก (Childhood) เติบโตสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (Adulthood)
๒. เปลี่ยนแปลงจากสภาวะต้องพึ่งพิงผู้ใหญ่ในทางเศรษฐกิจไปสู่สภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งตนเอง
๓. มีการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ และตั้งครรรภ์ได้ (Puberty)

ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนเพศ ทำให้มีความต้องการทางเพศ

แสวงหาความตื่นเต้น ความรุนแรง

จะรู้ได้อย่างไรว่าเราเข้าสู่วัยรุ่น

เพศชาย	เพศหญิง
- ไหล่กว้าง	- สะโพกผาย
- มีกล้ามเนื้อ	- ไขมันใต้ชั้นผิวหนัง
- มีขน และหนวดเครา	- มีขนขึ้นบริเวณต่าง ๆ
- มีฟันเปื่อย	- ประจำเดือน

ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ โดยเริ่มจากการมีวุฒิภาวะทางเพศ คือสามารถมีบุตรได้เป็นสำคัญ ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ ๑๐ - ๒๐ ปี (ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย) ซึ่งในช่วง ๒ ปีแรก เพศหญิงจะมีพัฒนาการที่เร็วกว่าเพศชาย

กิจกรรมวันนี้

๑. ให้นักเรียนสำรวจตนเอง
ถึงความเปลี่ยนแปลง ในตัวของนักเรียน



กิจกรรมวันนี้

๒. นักเรียนรู้สึกอย่างไร
ถึงความเปลี่ยนแปลง



กิจกรรมวันนี้

๓. เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง
นักเรียนปฏิบัติตัวอย่างไร



กิจกรรมวันนี้

๔. ข้อดีของการเป็นวัยรุ่น



กิจกรรมวันนี้

๕. ข้อควรระวังเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อยากรู้จัก อยากรู้เข้าใจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

😊 ความคิดเห็นต่อสาระการเรียนรู้

๑. นักเรียนคิดว่าเนื้อหารายวิชา มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....

๒. นักเรียนจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....

๓. นักเรียนเคยเรียนรู้เนื้อหาสาระและบทเรียนต่างๆหรือไม่ และเรียนจากที่ใด

.....
.....
.....

๔. เรื่องที่อยากเรียนเกี่ยวกับสุขภาพ คือเรื่องใด

.....
.....
.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๑

เรื่อง อยากรู้จัก อยากรู้เข้าใจ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

ช่วง

ถามมา - ตอบไป



สรุป

วัยรุ่น คือ ช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็วและ
ช่วงวัยที่เป็นรอยต่อจากวัยเด็ก
เปลี่ยนแปลงไปเป็นวัยผู้ใหญ่



บทเรียนครั้งต่อไป

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
และการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงาน เรื่องการเปลี่ยนแปลง
ด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพ
ในวัยรุ่น

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)