

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

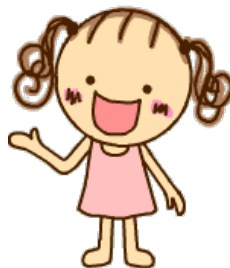
วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งถือว่าเป็นช่วงระยะเวลาที่มีความสำคัญที่จะสร้างเสริมและปลูกฝังแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อที่จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ และมีสุขภาพที่ดีต่อไป

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่ภาวะจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ โดยนับจากการมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ สามารถมีบุตรได้เป็นสำคัญ ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ ๑๐ - ๒๐ ปี (ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย)

**วัยรุ่นมีลักษณะเด่น ๓ ประการ ได้แก่**

๑. มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ อย่างเด่นชัด จากวัยเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่
๒. มีการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ ในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรรภ์ได้
๓. มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาวะต้องพึ่งพิงผู้ใหญ่ในทางเศรษฐกิจ ไปสู่สภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพิงตนเองมากขึ้น

\*\*\* สมองส่วนอยาก (limbic system) ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนเพศทำให้ มีความต้องการทางเพศ แสวงหาความตื่นเต้น ความรุนแรง (วิมลรัตน์ วันเพ็ญ, ๒๕๕๗)



**แหล่งอ้างอิง**

ลี, บกยั้ง. (๒๕๕๔). Why? ตะลุยเรื่องวุ่นของวัยรุ่น. แปลโดย ณิชพร อัครารุณกิจ. พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

วิมลรัตน์ วันเพ็ญ. (๒๕๕๗). เอกสารประกอบการบรรยาย: วิธีรับมือกับลูกวัยรุ่น. งานปฐมนิเทศนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

พรสุข หุ่นิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.