

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

<b>ด้านร่างกาย</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ขนาดร่างกายและส่วนสูงเพิ่มขึ้น กระดูกแข็งแรงขึ้น</li> <li>• มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน มีสิว มีกลิ่นตัว</li> <li>• อวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้น และมีการสร้างเซลล์สืบพันธุ์</li> <li>• วัยรุ่นหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตที่เร็วกว่าวัยรุ่นชายในช่วงแรก</li> <li>• วัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น วัยรุ่นหญิงจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น</li> <li>• วัยรุ่นชายมีเสียงแตกห้าว วัยรุ่นหญิงมีเสียงทุ้มนุ่มนวล</li> </ul>
<b>ด้านจิตใจ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การสนใจตนเอง สนใจรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ สายตา ท่าที กลัวถูกตำหนิ จึงต้องแต่งตัวตามอย่างเพื่อนๆ ในกลุ่ม</li> <li>• ความต้องการเป็นอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง ไม่ชอบให้คนอื่นออกคำสั่ง อยากตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความคิดที่ไม่ตรงกับพ่อแม่ แต่ถ้าพ่อแม่ไม่สนใจเลยก็หงุดหงิด รั้งพึ่งเพื่อนมากขึ้น รั้งพึ่งคนนอกบ้านมากขึ้น</li> </ul>
<b>ด้านอารมณ์</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อารมณ์ไม่แน่นอน เดียวดี เดียวร้าย กิริยารุนแรง ก้าวร้าว พุดจาไม่น่าฟัง</li> <li>• เครียดกับเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรับผิดชอบที่มากขึ้น และ การคบเพื่อนใหม่</li> <li>• อาจมีพฤติกรรมถอยหลัง ทะเลาะกับน้อง ชี้แจงจ อยากรให้คนมาดูแล โกรธง่าย</li> </ul>
<b>ด้านสังคม</b>	เพื่อนคือสิ่งสำคัญ การยอมรับจากเพื่อน การกระทำที่เหมือนเพื่อนในกลุ่ม จึงเกิดการลอกเลียนแบบ
<b>ด้านสติปัญญาและความคิด</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีความคิดเชิงนามธรรม เข้าใจเชิงทฤษฎี</li> <li>• มีความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งมากขึ้น สามารถวิจารณ์ เปรียบเทียบบรรยายได้ละเอียดขึ้น ตั้งสมมุติฐานได้ รู้จักตั้งเหตุผลจากสิ่งที่ฟัง</li> <li>• ยังคงยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นเลิศ ถูกต้อง จึงลุ่มหลง เชื่อมมั่นกับสิ่งที่ตนเองคิด เช่น ศิลปะ โคลง กลอน นิยาย</li> <li>• ถ้าถูกใจก็สามารถถูกชักจูงได้ง่าย</li> </ul>

เรียบเรียงโดย อาจารย์นวรรตน์ ธัญญศิริ

ลี, บกย้ง. (๒๕๕๙). Why? ตะลุยกเรื่องวุ่นของวัยรุ่น. แปลโดย ณิชพร อัคราภูมิกิจ. พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

วิมลรัตน์ วันเพ็ญ. (๒๕๕๗). เอกสารประกอบการบรรยาย: วิถีรับมือกับลูกวัยรุ่น. งานปฐมนิเทศนักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). ครูมีอคู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.