

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
และอารมณ์ในวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
และอารมณ์ในวัยรุ่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และ อารมณ์ในช่วงวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถแสดงออกถึงวิธีการรับมือกับ
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการด้านจิตใจและ
อารมณ์ในวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)
๒. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียน รับผิดชอบในการทำงานและส่งงานตรงเวลา)

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๓. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๔. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจทำงานที่มอบหมายให้สำเร็จ)

จุดประสงค์การเรียนรู้

- คุณลักษณะเฉพาะ

๑. นักเรียนแสดงออกถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามวัย

ทบทวนความรู้เดิม

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

พันธุกรรม

ต่อมไร้ท่อ

พฤติกรรมสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม



คำถามชวนคิด

โซเซียลมีเดีย

หมายถึง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นสื่อกลางที่ทำให้
บุคคลทั่วไปมีส่วนร่วมสร้างและแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นต่าง ๆ



วัยรุ่นใจร้อน

สิ่งที่ผู้ใหญ่คิด

วัยรุ่นมัก “ขบถ” ต่อด้านสิ่งที่พ่อแม่สอน

วัยรุ่นมัก “คิดอะไรแผลง”

วัยรุ่นมัก “ว่าความ ใจร้อน เอาแน่ เอานอนไม่ได้ ใช้แต่อารมณ์”

สิ่งที่วัยรุ่นเป็น

วัยรุ่นกำลังพยายามหาแนวทางของตัวเอง เพราะธรรมชาติที่ต้องการแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง

นิสัยเช่นนี้เป็นส่วนหนึ่งของการค้นหาตัวตนและการลองถูกลองผิดของวัยรุ่น

เพราะ “ฮอร์โมนเพศ” ที่กระตุ้นการเติบโตของร่างกาย ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

สิ่งที่ฉันเป็น

อะไรคือความ “วิตกกังวล”

หรือทำให้ใจของเรา “อ่อนไหว”



การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๑. มีความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้น และ
เป็นไปอย่างรุนแรง
๒. มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น
๓. เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต
ร่างกายเติบโตเร็ว

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๔. สติปัญญา ความคิดซับซ้อนเป็นระบบมากขึ้น
สนใจแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ
๕. รู้จักรับผิดชอบและต้องการเป็นอิสระ
๖. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรุนแรง

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น


๗. มีจินตนาการมากขึ้น
๘. ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง
๙. ความสนใจในการรวมกลุ่มมีมากขึ้น
๑๐. ประสาทและความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวมากขึ้น

อารมณ์ไหนกัน?



อารมณ์ไหนกัน?





อารมณ์ไหนกัน?

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่ ๑ อารมณ์ดีใจ

๑.๑ เมื่อรู้สึกดีใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

๑.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ

.....

.....

ข้อที่ ๒ อารมณ์เสียใจ

๒.๑ เมื่อรู้สึกเสียใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

๒.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ

.....

.....

ข้อที่ ๓ อารมณ์โกรธ

๓.๑ เมื่อรู้สึกโกรธ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

๓.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ

.....

.....

กิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ร้อน อย่างน้อย ๓ กิจกรรม

๑.

๒.

๓.

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๑

เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

ข้อที่ ๑ อารมณ์ดีใจ

๑.๑ เมื่อรู้สึกดีใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

๑.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

ข้อที่ ๒ อารมณ์เสียใจ

๒.๑ เมื่อรู้สึกเสียใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

๒.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

ข้อที่ ๓ อารมณ์โกรธ

๓.๑ เมื่อรู้สึกโกรธ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

๓.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึก
โกรธ

ช่วยด้วย

จะทำอย่างไรดี
เมื่อฉันท้อใจ



สรุป

อารมณ์ คือ ภาวะความรู้สึกทางใจที่
เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้าทั้งจากภายใน
และภายนอกมากระทบ



บทเรียนครั้งต่อไป

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม
และสติปัญญาในวัยรุ่น





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒ เรื่อง

“พัฒนาการด้านสังคม และ
สติปัญญาในวัยรุ่น”

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)