

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริม

การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริม
การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์และระบุปัจจัยที่มีผลต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้
๒. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
กับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อ
การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)
๒. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของชั้นเรียน)
๓. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๔. นักเรียนอยู่อย่างพอเพียง (รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข)

๕. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

จุดประสงค์การเรียนรู้

- คุณลักษณะเฉพาะ

๑. นักเรียนแสดงให้เห็นถึงการเห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ แม้จะมีปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง หรือส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต
๒. นักเรียนสามารถแยกแยะสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น

คำถามชวนคิด

ฉันและเธอ



ให้นักเรียนลองสังเกตตนเองและเพื่อนในห้องว่า
เรามีอะไรที่ต่างจากเพื่อนหรือเหมือนเพื่อนบ้าง
และคิดว่าเพราะอะไร



คำถามชวนคิด

? ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการของวัยรุ่น



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

สภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

- สภาพแวดล้อมทางสังคม / เพื่อน
- อาหาร
- ออกกำลังกาย
- การเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุ
- สื่อ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (มือถือ Tablet)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

ปัจจัยภายใน

ปัจจัยที่มีอยู่แล้วหรือเกิดขึ้นภายในร่างกายมนุษย์ เช่น พันธุกรรม พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ ภาวะบกพร่องทางร่างกาย แต่กำเนิด เป็นต้น

ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยที่เกิดจากภายนอกร่างกายมนุษย์ ที่เกิดขึ้นหรือมีอยู่ทั้งโดยธรรมชาติและไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม การคบเพื่อน การอบรม เลี้ยงดู อาหาร การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ เป็นต้น

- อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในปัจจุบัน ส่งผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่นเช่นกัน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

พันธุกรรม

เป็นปรากฏการณ์สิ่งมีชีวิตที่ถ่ายทอด จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งที่ถ่ายทอดมาจากพ่อ แม่ ไปสู่ลูก หรือจากปู่ ย่า ตา ยาย ไปสู่หลาน เป็นต้น พันธุกรรมทำให้ลักษณะของคนเรามีความแตกต่างกัน เช่น รูปร่างหน้าตา สีผิว กรุ๊ปเลือด โรคบางอย่าง เป็นต้น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

การอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดู มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของวัยรุ่น ดังนี้

- ทัศนคติของพ่อแม่
- ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู
- ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (มีผลต่อสภาพจิตใจ

และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

ผลร้ายจากสื่อไม่เหมาะสม

มุมมองผิด ๆ ต่อบทบาทตนเองและผู้อื่น

ผู้หญิงมองรูปแบบเรื่องความสวยงาม ทำให้เกิดความเคารพตัวเองต่ำ ในขณะที่เด็กผู้ชายมองรูปแบบตัวละครในบทแอคชั่นรุนแรง



ก้าวร้าว รุนแรง

เด็กคุ้นชินกับเรื่องเพศ นำไปสู่พฤติกรรมทางเพศก่อนวัยอันควรและไม่ปลอดภัย



รู้เรื่องเพศก่อนวัย

สื่อกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวและเข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องปกติ



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

ผลร้ายจากสื่อไม่เหมาะสม



อิทธิพลจากโฆษณา

ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคและสร้างแนวคิดวัตถุนิยมเกินความจำเป็น



ผลกระทบต่อการใช้ชีวิต

สื่อสามารถสร้างการเรียนรู้ได้ แต่ถ้ามากเกินไปจะกระทบต่อการใช้ชีวิต



นอนดึก ขาดการออกกำลังกาย
ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ความสามารถในการอ่านลดลง
เนื่องจากไม่ได้รับการฝึกฝน

ไม่ได้ร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้
และความคิดสร้างสรรค์

ทำให้เด็กห่างหายจากกิจกรรมและ
พฤติกรรมที่มีประโยชน์อื่น ๆ

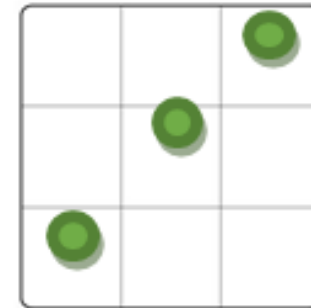
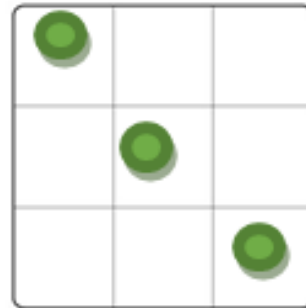
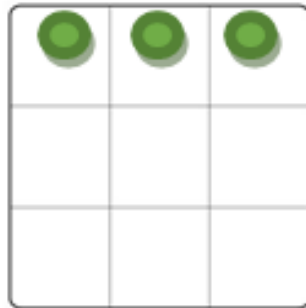
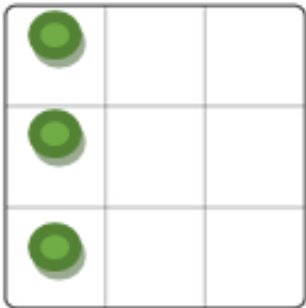
BINGO O X

- ครูทายคำถามนักเรียนสลับกันกลุ่มละ ๑ คำถามไปเรื่อย ๆ จนกว่ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ BINGO
- กลุ่มที่จะ BINGO ได้จะต้องตอบคำถามถูกแล้วเลือกช่องในการลง O X



The winner

กลุ่มใดสามารถตอบคำถามถูกและมีการเรียงตั้งตารางข้างบน
ได้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งถือว่าเป็นกลุ่ม The winner



คำถาม

๑. ปัจจัยภายในมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์ คือ พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์
หรือจิตใจ ใช่หรือไม่...

๒. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์จะถูกควบคุม
และขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง
ใช่ หรือ ไม่ ...



คำถาม

๓. บอยเป็นวัยรุ่นผู้ชายที่อยากที่มีกล้ามเนื้อ บอยจึงตัดสินใจเลือกซื้อเวย์โปรตีนมารับประทานโดยไม่ออกกำลังกาย

ใช่หรือไม่...ที่บอยจะมีรูปร่างที่มีกล้ามเนื้อเหมือนที่คิดไว้

๔. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลี้ยงดูให้มีพัฒนาการสมวัย

โดยเฉพาะด้านจิตใจ คือ ครอบครัวและผู้ปกครอง

ใช่หรือไม่...



คำถาม

๕. การเจ็บป่วยและอุบัติเหตุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าจะเป็น
ตัวขัดขวางการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆของ
วัยรุ่น ใช่หรือไม่....



จะเป็นอย่างไรถ้าฉัน

- นอนดึก
- เสพสารเสพติด
- ไม่ออกกำลังกาย
- รับประทานอาหารไม่เพียงพอ



สรุปบทเรียน

ทุก ๆ การกระทำของเรา
จะมีผลตามมาเสมอ ไม่ว่าจะ
ปัจจัยเชิงบวกหรือลบก็ตาม



บทเรียนครั้งต่อไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพล
ต่อเจตคติในเรื่องเพศ





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ เรื่อง

**“ปัจจัยที่มีอิทธิพล
ต่อเจตคติในเรื่องเพศ”**

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)