

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

พฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง (ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล)

ปัญหาทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น

- การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- การไม่รับประทานอาหารเช้า
- การอดอาหารบางมื้อ เพราะกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง ส่งผลให้ขาดสารอาหาร
- การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น เบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายด์ เป็นต้น
- การรับประทานจุกจิก ขนมกรูบกรอบ หรือ ขนมหขบเคี้ยว ก่อให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุได้
- ความเชื่อผิดๆ เรื่องอาหาร หลงเชื่อคำเชิญชวนของโฆษณา เช่น อาหารเสริมต่างๆ
- เบื่ออาหาร เนื่องจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ผิดหวังเรื่องต่างๆ

วัยรุ่นกับโภชนาการบัญญัติ ๙ ประการ “๔ อย่า ๕ อยาก”

๑. อย่ากินอาหารครบ ๕ หมู่ หลากหลายไม่ซ้ำซาก และดื่มน้ำหนักตัวสม่ำเสมอ
๒. อย่ากินข้าวเป็นหลัก สลับกับแป้งบ้างเน้นกินข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย หรืออาหารไม่ขัดขาว
๓. อย่ากินพืชผักให้มาก และกินผลไม้ตามธรรมชาติ เน้นกินพืชผัก ๕ สี เพื่อให้ได้รับใยอาหารและสารไฟโตเอสโตรเจนอย่างเพียงพอ
๔. อย่ากินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่ว เมล็ดแห้ง เน้นกินปลา ไข่ และเนื้อแดง
๕. อย่ากินไขมันที่เหมาะสมกับวัย เน้นการดื่มนมธรรมชาติ (รสจืด) และนมขาดมันเนยสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
๖. อย่ากินอาหารที่มีไขมันสูง เน้นวิธีการประกอบอาหารแบบไม่ใช้น้ำมันและใช้น้ำมันน้อย ต้ม นึ่ง ลวก อบ และลดการกินอาหารขนมอบที่มีไขมันทรานส์ประกอบ เช่น โดนัท คุกกี้ เป็นต้น
๗. อย่ากินอาหารรสจัด เน้นกินอาหารรสจืดและชิมก่อนเติม ลดเครื่องดื่มรสหวาน
๘. อย่ากินอาหารที่ปนเปื้อน เน้นกินอาหารสุกใหม่ ๆ เลือกร้านค้าที่ได้มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร
๙. อย่าดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์ เน้นดื่มน้ำเปล่า วันละ ๖-๘ แก้ว

การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตช่วงวัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในอนาคต

เทคนิคเพิ่มความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว (Sook magazine Issue ๖๙)

๑. แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย คำพูดสั้น ๆ จากปากของคนในครอบครัว เช่น เหนื่อยไหม กินข้าวหรือยัง ดูแลสุขภาพด้วยนะ เป็นห่วง ประโยคเหล่านี้มักจะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงการแสดงออกทางกาย เช่น การสวมกอด การหอมแก้ม การประคองผู้สูงวัยยามเดิน ฯลฯ

๒. ทากิจกรรมทำร่วมกันบ่อย ๆ สร้างกิจกรรมง่าย ๆ ที่ช่วยส่งเสริมความผูกพันและความสามัคคี เช่น จัดงานสังสรรค์ ปุเสื้อล้อมวงรวมญาติทำอาหารกินกัน พาปู่ย่าตายายไปตัดบาตรทำบุญ เปิดเพลงเต้นรำกับคนในครอบครัว ชวนกันไปออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพดีทั้งครอบครัว ช่วยกันปลูกต้นไม้ยามว่าง ฯลฯ หากสมาชิกในครอบครัวมีเวลาว่างไม่บ่อยนัก อาจทำกิจกรรมในวาระโอกาสพิเศษหรือในวันสำคัญต่าง ๆ แทน เช่น การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ในช่วงสงกรานต์ การทำบุญวันเกิดของปู่ย่าตายายในครอบครัว

๓. การชื่นชมเป็นการสร้างเสริมกำลังใจที่ดีเยี่ยม ครอบครัวยุคก่อนพ่อแม่หลายคนอาจมีความเชื่อว่า ถ้าชมลูกบ่อย ๆ เด็กจะเหลิง อาจกลายเป็นคนไม่ดีได้ ทำให้พ่อแม่ไม่ชื่นชมเมื่อลูกกระทำการสิ่งที่ดีส่งผลให้ลูกขาดกำลังใจ แต่โดยทั่วไปคนเราต้องการคำชมเชย ซึ่งวิธีการชื่นชมง่าย ๆ มีดังนี้

- ชมพฤติกรรมที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่
- การชมเน้นที่พฤติกรรมที่ทำได้ดี โดยชมทีละ ๑ พฤติกรรม
- ชมพฤติกรรมนั้นอย่างจริงจัง
- ชมเฉพาะสิ่งที่ควรชม ไม่ชมมากเกินไปกว่าความเป็นจริง

๔. ดีเพื่อก่อ คนส่วนใหญ่ไม่ชอบฟังคำติเตียน บรรดา ลูก ๆ ก็เช่นกัน การติที่ไม่เหมาะสมของพ่อแม่ มักจะทำให้เกิดผลเสียตามมา แต่การติในเชิงสร้างสรรค์มีประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

- ต้องแน่ใจว่าลูกสนใจที่จะรับฟังคำติ พร้อมทั้งจะรับฟัง
- เรื่องที่จะติต้องเป็นเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ใช่เกิดขึ้นเมื่อนานมาแล้ว
- สิ่งที่จะติต้องเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้
- พูดถึงพฤติกรรมที่ดีให้ชัดเจน เป็นรูปธรรม
- อย่าลืมนะแน่วทางแก้ไขให้ลูกรู้ด้วยว่าควรทำอะไร
- ไม่สมควรติเตียนลูกต่อหน้าคนอื่น
- เลือกเวลาและจังหวะที่เหมาะสม ดูว่าลูกไม่ได้อยู่ในอารมณ์เสียใจหรืออารมณ์โกรธอยู่

สิ่งที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งก็คือ การรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว เพราะการช่วยเหลือสนับสนุนกันอย่างมีเหตุผลจะช่วยสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันได้มากขึ้น

Digital Detox คือ การกำหนดตัวเองให้ออกจากสื่อโซเชียลมีเดียหรือพึ่งพาสื่อโซเชียลมีเดียให้น้อยลง (Sook magazine Issue ๖๕) ประโยชน์ของดิจิทัลดีท็อกซ์ ได้แก่

- 1. ช่วยฟื้นฟูสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด :** เพราะการใช้อุปกรณ์สื่อสารระหว่างทำงาน หรือระหว่างอยู่กับเพื่อนฝูง ครอบครัว ล้วนเป็นตัวทำลายบรรยากาศของการสนทนาทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ
- 2. ช่วยลดความเครียดได้ :** เพราะการเปิดรับข้อมูลข่าวสารหรือความคิดเห็นต่างๆ ที่มากเกินไป อาจเป็นบ่อเกิดแห่งความเครียดได้ ดังนั้นวิธีการจัดการแก้ปัญหาที่ง่ายและตรงประเด็นที่สุดก็คือ การหยุดพักการเปิดรับสื่อในโลกออนไลน์นั่นเอง
- 3. มีเวลาให้กับตัวเองได้มากขึ้น :** เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อื่นๆ กับร่างกายและจิตใจ เช่น การออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่ต้องพึ่งพาเทคโนโลยี
- 4. ปลุกความคิดสร้างสรรค์ :** ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
- 5. นอนหลับได้เต็มอิ่ม :** และเป็นการนอนที่มีคุณภาพ โดยไม่มีสิ่งใดรบกวน
- 6. ช่วยฟื้นฟูสุขภาพกาย :** แม้การพักผ่อนจากโลกออนไลน์จะไม่สามารถแก้ปัญหาเรื้อรังต่างๆ อาทิ ปวดหลัง ปวดคอ ปวดศีรษะ หรือ อาการเกี่ยวกับดวงตาต่างๆ ได้อย่างถาวร แต่ก็เป็นการบรรเทาได้
- 7. ช่วยฟื้นฟูสุขภาพใจ :** การหยุดตนเองจากการเปิดรับข้อมูลข่าวสารเพียงฝ่ายเดียว แล้วหันไปสนใจกับการสื่อสารกับคนรอบข้าง ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้
- 8. เพิ่มสมาธิ :** ในการจดจ่อหรือให้ความสนใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้น
- 9. เพิ่มทักษะคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา :** เนื่องจากการพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป มีแนวโน้มทำให้เราเลือกที่จะไม่ตั้งศักยภาพของสมองและความขบคิดวิเคราะห์ของตนมาใช้