

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง วัยรุ่นเรียน

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล



# เรื่อง ้วยเรียน



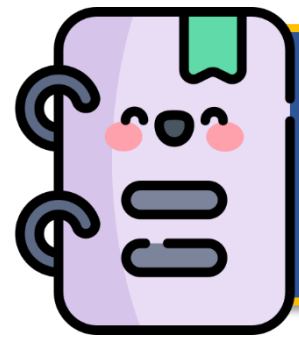
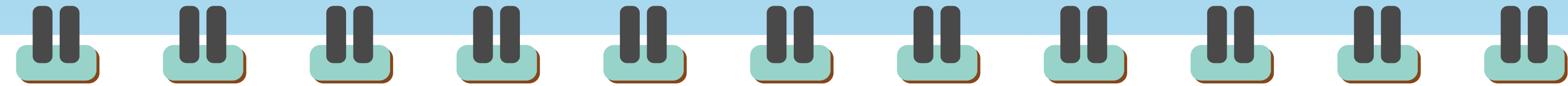


# ทบทวนบทเรียน

วัยก่อนเรียน คือ วัยที่ต่อมาจากช่วงวัยทารก มีอายุระหว่าง

๓ - ๖ ขวบ

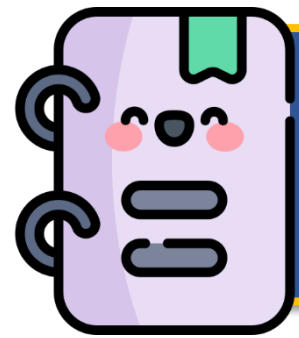
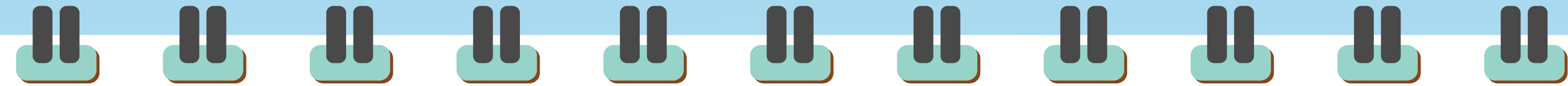
- วัยก่อนเรียนระยะแรกมีอายุสามขวบ
- วัยก่อนเรียนระยะสองช่วงอายุระหว่างสี่ถึงหกขวบ



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

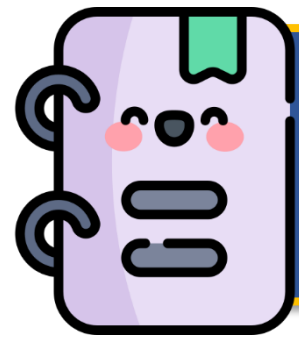
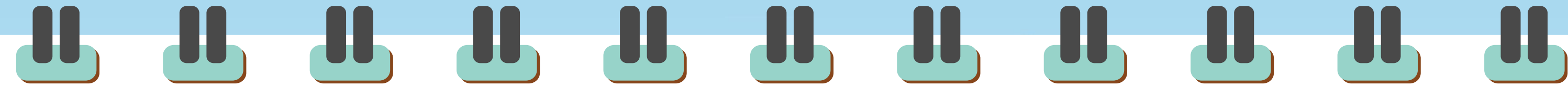
๑. นักเรียนบอกความหมายและลักษณะเด่นของวัยเรียนได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนบอกพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยเรียนได้ถูกต้อง



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยก่อนเรียนกับวัยเรียนลงในชิ้นงานได้ถูกต้อง



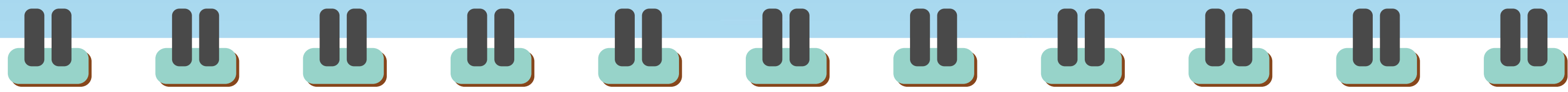
## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

“เพลงฮีตวัยเด็ก เพลงอะไร  
ทำไมร้องกันได้ทุกโรงเรียน?”





# นักเรียนคิดว่าลักษณะเด่นของเด็กในวัยเรียนเป็นอย่างไร

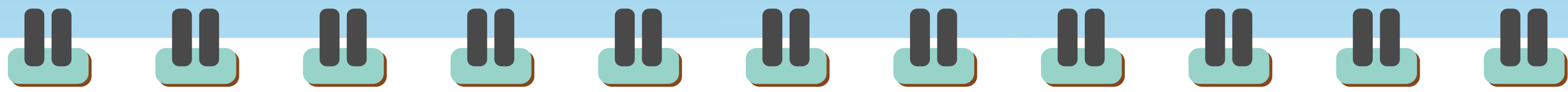


ที่มา <https://hellokhunmor.com/>



ที่มา <https://deklen thai.com/>





# คำสำคัญและความหมายวัยเรียน

วัยเรียน คือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ ๗-๑๒ ปี โดยนับตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ไปจนถึงในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มักมีสาเหตุมาจากอิทธิพลของครอบครัว และอิทธิพลจากโรงเรียน

พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการด้านจิตใจอารมณ์

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยเรียน

พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านสติปัญญา

# วัยเรียน



นักเรียนคิดว่าพัฒนาการ  
ด้านร่างกายที่แสดง  
ออกมาให้เห็น  
การเปลี่ยนแปลงและ  
การเจริญเติบโตของ  
วัยเรียนมีอะไรบ้าง



## พัฒนาการด้านร่างกาย

- ส่วนสูงเพิ่ม ๖-๗ ซม. ต่อปี
- น้ำหนักโดยเฉลี่ยจะเพิ่มขึ้นประมาณ ๓ - ๓.๕ กก. ต่อปี
- ช่วง ๖ - ๑๐ ปี เด็กชายสูงกว่าเด็กหญิง
- ฟันน้ำนมจะหลุดเมื่ออายุประมาณ ๖ ปี และมีฟันแท้ขึ้นครบเมื่อมีอายุ ๑๘-๓๐ ปี
- การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี
- เมื่อเข้าช่วงปลายของวัยเรียนเข้าใกล้วัยรุ่นในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงมาก

## วัยเรียน



นักเรียนคิดว่าพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ที่แสดงออกมาให้เห็น  
การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของวัยเรียนมีอะไรบ้าง



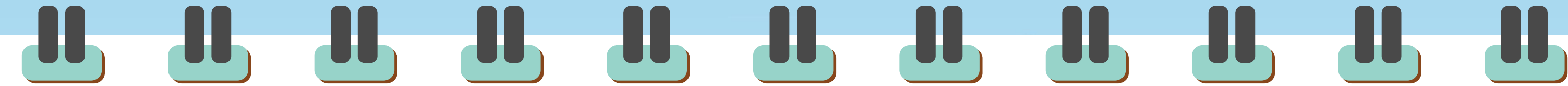
## พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านจิตใจและอารมณ์ จะเริ่มมีอาการต่างๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งอารมณ์  
ในแง่ดี เช่น ความรัก ความเห็นใจ ความรู้สึกสงสาร และอารมณ์  
ไม่น่าพึงพอใจ เช่น โกรธ การฝึกให้เด็กรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเอง  
รู้จักควบคุมอารมณ์ หัดให้แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมเพื่อเป็นพื้นฐาน  
การแก้ปัญหา ชมเมื่อทำได้และให้กำลังใจเมื่อเด็กยังทำไม่ได้ ซึ่งจะเป็น  
ทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



## พัฒนาการด้านสังคม

วัยเรียนจะมีการปรับตัวอย่างมากในช่วงต้นของวัย เนื่องจากต้องเข้าโรงเรียนโดยจะเริ่มรวมกลุ่มคบเพื่อนร่วมวัยและผู้ใหญ่มากขึ้น เริ่มให้ความสำคัญกับการเรียนมากขึ้นและเริ่มมีความผูกพันกับเพื่อนที่โรงเรียนและครู



นักเรียนคิดว่าพัฒนาการด้านสติปัญญาที่แสดงออกมาให้เห็น  
การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของวัยเรียนมีอะไรบ้าง

“รู้คิด รอบคอบ รับผิดชอบ ต่อสังคม”







## พัฒนาการด้านสติปัญญา

- มีการเรียนรู้ในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อนแล้วจึงเรียนรู้สิ่งที่อยู่ไกลตัวออกไป
- มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ที่ได้สัมผัสจริง  
โดยใช้การสังเกต การทดลอง
- รู้จักการอดทนรอคอย ประณีประนอม และการต่อรอง



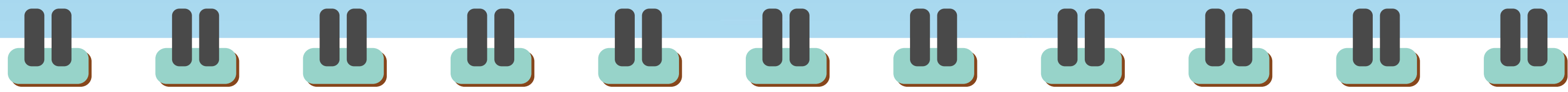
## พัฒนาการด้านสติปัญญา (ต่อ)

- มีทักษะการบริหารจัดการที่พัฒนามากขึ้น ยืดหยุ่นทางความคิดและวางแผนจัดการต่าง ๆ
- พอเข้าสู่ช่วง ๑๐ - ๑๒ ปี เด็กจะเริ่มรู้จักการวางแผน และมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น
- พัฒนาการด้านภาษาเด็กในวัยนี้จะพูดได้ชัด เข้าใจความหมายของคำ เข้าใจประโยคที่ซับซ้อน และสามารถวิเคราะห์เรื่องราวที่ได้อ่าน ฟังพร้อมทั้งอธิบายเหตุผล แสดงความคิดเห็นได้ชัดเจน



วัยเรียนฟันน้ำนมจะหลุด  
เมื่ออายุประมาณ ๖ ปี  
และมีฟันแท้ขึ้นครบ  
เมื่อมีอายุ ๑๘-๓๐ ปี





# ผลเสียของการไม่แปรงฟันหรือไม่ดูแลสุขภาพฟัน

ขูดคราบหินปูน (โรคเหงือก)

ฟันผุเริ่ม

ฟันผุน้ำตาล กัดลึก

ถึงขั้น ปากฟัน หนอง  
แบบไม่หาย



# คลิปสารพัดน่ารู้

วิธีแปรงฟันอย่างถูกวิธี และวิธีใช้ไหมขัดฟัน





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

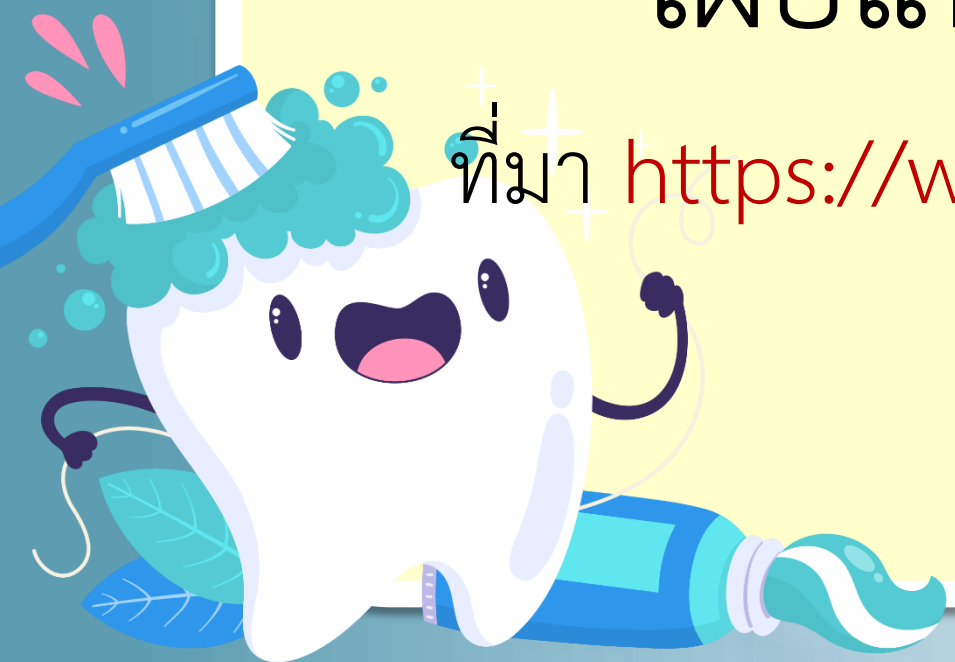
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

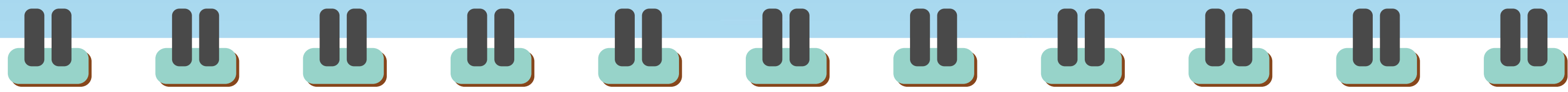
เรื่อง วิธี แปรงฟันอย่างถูกวิธี และวิธีใช้ไหมขัดฟัน

เผยแพร่โดย We Mahidol

เผยแพร่วันที่ ๒๖ พ.ย. ๒๕๖๓

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=paX2RQVGhoE>





นักเรียนคิดว่าวัยก่อนเรียนกับวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไร



วัยก่อนเรียน

วัยเรียน







# กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม “การเปรียบเทียบพัฒนาการวัยก่อนเรียนและวัยเรียน” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๓-๔ คน และจับสลากมอบหมายงานออกเป็น ๔ ด้านดังนี้

๑. ร่างกาย
๒. จิตใจและอารมณ์
๓. สังคม
๔. สติปัญญา

แต่ละกลุ่มจะจัดทำ เพียง ๑ ด้านที่จับสลากได้เท่านั้น โดยนักเรียนช่วยกันระดมความคิดและเขียนหรือวาดรูป สิ่งที่เหมือนหรือแตกต่างกันตามช่วงวัยที่กำหนด ลงในกระดาษ เอ๔



ใบความรู้

# เรื่อง พัฒนาการวัยเรียน

สามารถดาวน์โหลดใบความรู้และใบงานได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

---

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





## สรุปบทเรียน

วัยเรียน คือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ ๗-๑๒ ปี โดยนับตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นไปจนถึงในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

### ด้านร่างกาย

มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างกว้างขวางมากกว่าก่อนวัยเรียน



### ด้านจิตใจและอารมณ์

เริ่มมีอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามาใน **แง่ดี** และ **ไม่พึงพอใจ** ที่แสดงออกได้และไม่ได้



## วัยเรียน



### ด้านสังคม

มีการปรับตัวในช่วงของการเข้าเรียน เพื่อพบกับกลุ่มเพื่อนใหม่และครูที่โรงเรียน



### ด้านสติปัญญา

มีกระบวนการคิดมากขึ้น มีความเข้าใจในภาษาการพูดและควบคุมการเคลื่อนไหว



# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง วัยรุ่น

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

