

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วัยเรียน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำสำคัญและความหมายวัยเรียน

วัยเรียน คือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ ๗ - ๑๒ ปี โดยนับตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นไปจนถึงในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มักมีสาเหตุมาจากอิทธิพลของครอบครัว และอิทธิพลจากโรงเรียน

พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กวัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่ช้าลง มีลักษณะพัฒนาการด้านต่างๆ ที่เป็นไปตามขั้นตอนและมีแบบแผนเฉพาะตัว และมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

- ส่วนสูงเพิ่ม ๖-๗ ซม. ต่อปี
- น้ำหนักโดยเฉลี่ยจะเพิ่มขึ้นประมาณ ๓ - ๓.๕ ก.ก. ต่อปี
- รอบศีรษะเพิ่มขึ้น ๒-๓ เซนติเมตรตลอดทั้งช่วงอายุ ๖-๑๐ ปี
- ช่วง ๖ - ๑๐ ปี เด็กชายสูงกว่าเด็กหญิง
- ฟันน้ำนมจะหลุดเมื่ออายุประมาณ ๖ ปี และมีฟันแท้ขึ้นครบเมื่อมีอายุ ๑๘-๓๐ ปี
- การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้ดี เช่น เตะบอลได้มั่นคง ชอบการเคลื่อนไหวเรียนรู้และพัฒนาผ่านการเล่น เช่น เล่นไล่จับ วาดน้ำ บาสเกตบอล ปิงปอง หมากฮอส
- การใช้มือและนิ้วเคลื่อนไหวได้ละเอียดอ่อนมากขึ้นทำให้วาดรูปเรขาคณิต วาดรูปคน เล่นระนาด ตีปิงปอง หรือ แบดมินตันได้
- เมื่อเข้าช่วงปลายของวัยเรียนเข้าใกล้วัยรุ่นในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงมาก เด็กหญิงจะมีการเติบโตเร็วกว่าเด็กชายจากการทำงานของฮอร์โมนเพศ

พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านจิตใจและอารมณ์ จะเริ่มมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งอารมณ์ในแง่ดี เช่น ความรัก ความเห็นใจ ความรู้สึกสงสาร และอารมณ์ไม่น่าพึงพอใจ เช่น เกลียด โกรธ อิจฉาริษยา ซึ่งหากอารมณ์เหล่านี้ไม่มีโอกาสแสดงออกหรือถูกเก็บกดไว้มากเกินไป จะทำให้เด็กเกิดความเครียด โดยอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจหรืออารมณ์ได้

การฝึกให้เด็กรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ หัดให้แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นพื้นฐานการแก้ปัญหา ชมเมื่อทำได้และให้กำลังใจเมื่อเด็กยังทำไม่ได้ซึ่งจะเป็นทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

พัฒนาการด้านสังคม

วัยเรียนจะมีการปรับตัวอย่างมากในช่วงต้นของวัยเนื่องจากต้องเข้าโรงเรียนโดยจะเริ่มรวมกลุ่มคบเพื่อนร่วมวัยและผู้ใหญ่มากขึ้น เริ่มให้ความสำคัญกับการเรียนมากขึ้นและเริ่มมีความผูกพันกับเพื่อนที่โรงเรียนและครู ทำให้เด็กเริ่มห่างเหินจากผู้ใหญ่ในบ้าน ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวให้เข้าถึง ครู เพื่อน และบรรยากาศในโรงเรียน

การที่เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดีจะต้องมาจากรากฐานครอบครัวที่มีความรักและอาทรและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความรู้สึกว่ามีคนรักห่วงใยและมีคนที่อยู่เคียงข้างช่วยเหลือในยามที่ต้องการหรือเมื่อประสบกับปัญหาขึ้นขมยินดีเมื่อเด็กทำได้ ถือเป็นประสบการณ์ที่ดีจะช่วยให้เด็กรู้จัก รู้สึกตนเองมีคุณค่าภูมิใจ และเชื่อมั่นตนเอง รวมถึงมีจิตใจที่มั่นคงและมองผู้อื่นดีตามมา

พัฒนาการด้านสติปัญญา

ในช่วงวัยนี้เด็กจะเริ่มมีการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยเริ่มจะเรียนรู้ในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อนแล้วจึงเรียนรู้สิ่งที่อยู่ไกลตัวออกไป ซึ่งเด็กอายุ ๖-๑๐ ปีจะมีการคิดอย่างใช้เหตุผลเชิงรูปธรรม การเข้าใจเรื่องความคงอยู่ของน้ำหนักปริมาณและมวลสาร ความเข้าใจเรื่องเวลา การจัดหมวดหมู่ สามารถคิดเลขในใจได้ วาดรูป ๓ มิติ ง่ายๆได้ มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆจากประสบการณ์ที่ได้สัมผัสจริง โดยการใช้การสังเกต การทดลอง การเล่นและทำกิจกรรมกลุ่มแบบร่วมมือกันโดยเข้าใจบทบาทของแต่ละคน รู้จักการอดทนรอคอย ประนีประนอม และการต่อรอง มีทักษะการบริหารจัดการที่พัฒนามากขึ้น ยึดหยุ่นทางความคิดและวางแผนจัดการต่างๆได้ดีขึ้น พอเข้าสู่ช่วง ๑๐ -๑๒ ปี เด็กจะเริ่มรู้จักการวางแผน และมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

ส่วนพัฒนาการด้านภาษาเด็กในวัยนี้จะพูดได้ชัด เข้าใจความหมายของคำ และเลือกใช้คำอย่างถูกต้องมากขึ้น เข้าใจประโยคที่ซับซ้อน รวมทั้งความหมายของโคลงกลอน สามารถอ่านจับใจความ สละกตในใจได้ และสามารถวิเคราะห์เรื่องราวที่ได้อ่าน ฟังพร้อมทั้งอธิบายเหตุผลแสดงความคิดเห็นได้ชัดเจน เชื่อมโยงเหตุผลได้ดีสามารถพูดคุยกสื่อสารได้เหมือนผู้ใหญ่



แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

พรสุข หุ่นรินทร์ และคณะ. (๒๕๖๒). คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

เว็บไซต์

ศศิวิรา บุญรัมย์ และเทอดพงศ์ ทองศรีราช. ม.ป.ป. (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). *พัฒนาการและการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยเรียน : สำหรับคุณครู*. <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๒๐๐๕๑๓๑๓๕๔๔๐.pdf>

E-book

โสธยา ชัชวาลานนท์ และคณะ. (๒๕๖๐). *คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็กตอน เด็กวัยอนุบาล ๖-๑๒ ปี*. กรุงเทพมหานคร: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๓๘.pdf>