

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

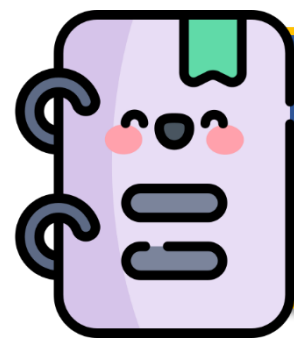
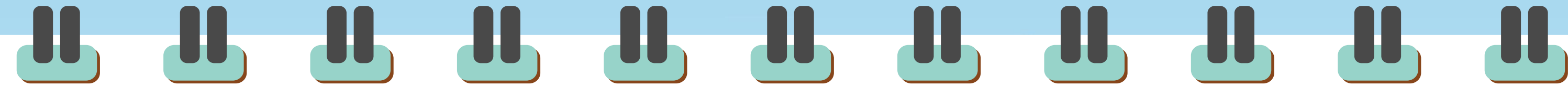
## เรื่อง วัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล



# เรื่อง ภัยรุ่น

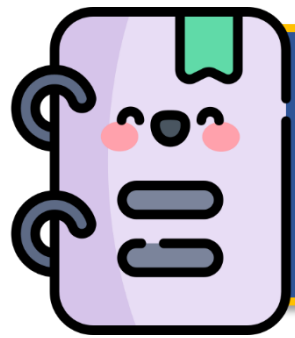
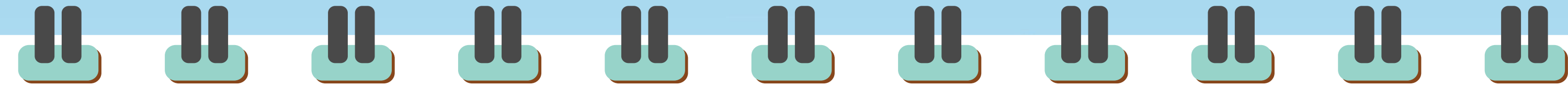




## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

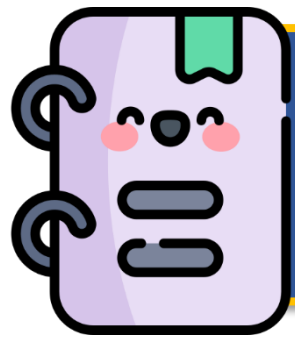
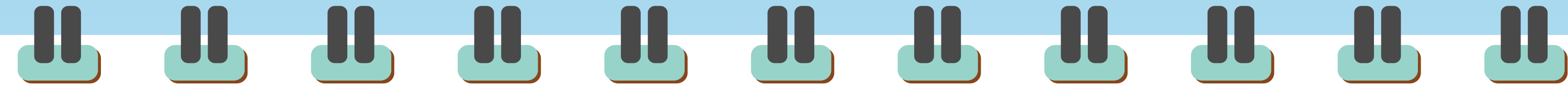
๑. นักเรียนสามารถบอกถึงความหมายของวัยรุ่นได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นเรียน  
สู่วัยรุ่นได้ถูกต้อง



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะเด่นในวัยรุ่นได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถแนะนำเพื่อนในเรื่องวิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้

นักเรียนคิดว่า  
นักเรียนอยู่ในช่วงวัยใด





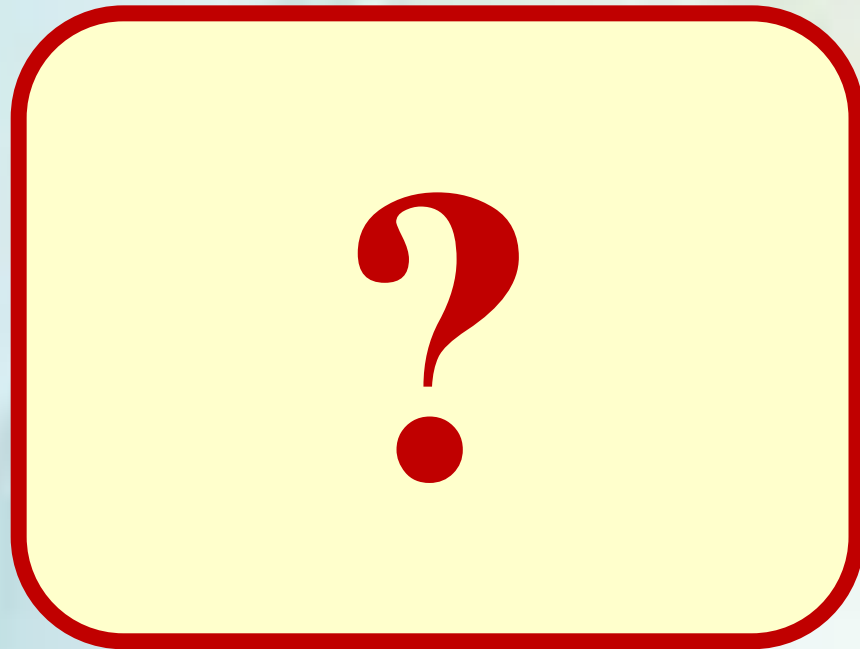
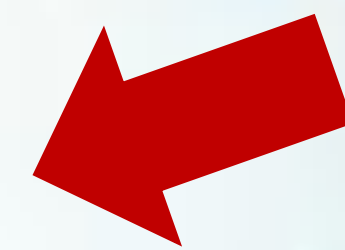
วัยทารก



วัยรุ่นมีลักษณะเด่นอย่างไร



วัยรุ่น



นักเรียนคิดว่าวัยรุ่น  
มีลักษณะเด่นอย่างไร





# ความหมายของวัยรุ่น

---

วัยรุ่นนับจากการมีวุฒิภาวะทางเพศ กล่าวคือ มีความพร้อมที่จะสามารถมีบุตรได้ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละชนชาติ โดยทั่วไปจะนับช่วงวัยรุ่นในช่วงอายุ ๑๓-๑๙ ปี โดยวัยรุ่นแต่ละคนนั้น จะมีอัตราการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เป็นแบบเฉพาะของตนเองและจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล



พัฒนาการแต่ละด้านของวัยรุ่น



จิตใจ / อารมณ์

สังคม

ร่างกาย

สติปัญญา

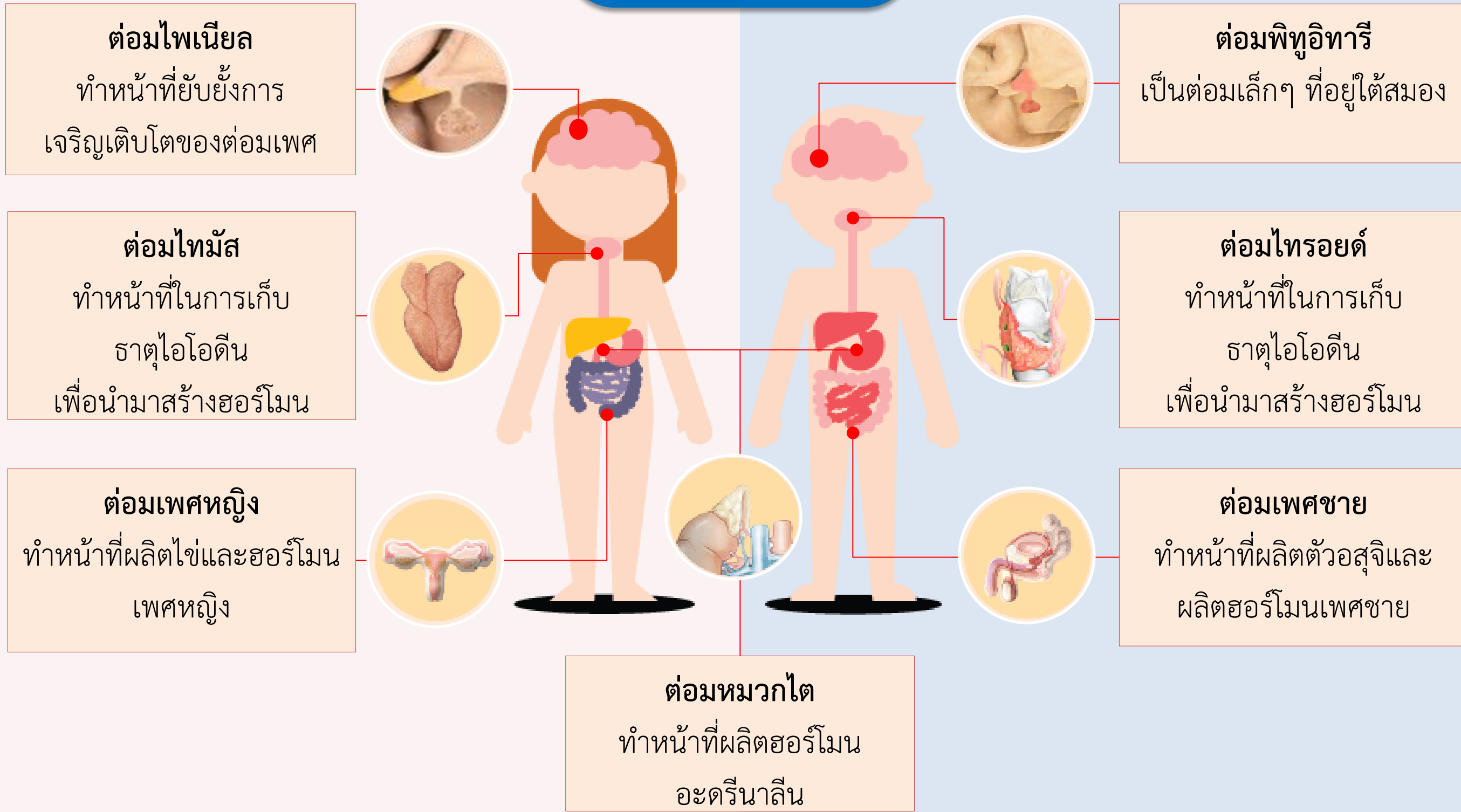




## พัฒนาการด้านร่างกาย

เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทุกระบบ โดยวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิงจะเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็ว-ช้าแตกต่างกัน ซึ่งวัยรุ่นหญิง จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายก่อนวัยรุ่นชายประมาณ ๒ ปี

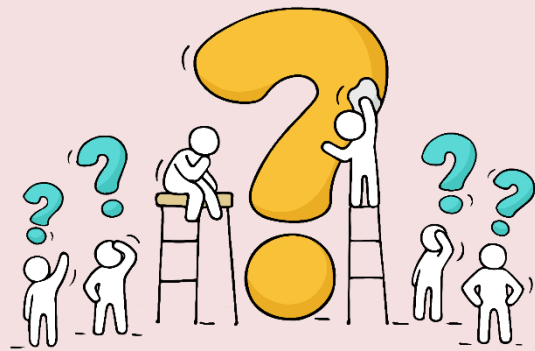
## ต่อมไร้ท่อ





# คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าต่อมต่าง ๆ  
มีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์  
ของวัยรุ่นหรือไม่ อย่างไร



**มี** เนื่องจากการเปลี่ยนแปลง  
ทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
มีผลสืบเนื่องมาจากการ  
เปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่าง ๆ  
ในร่างกาย



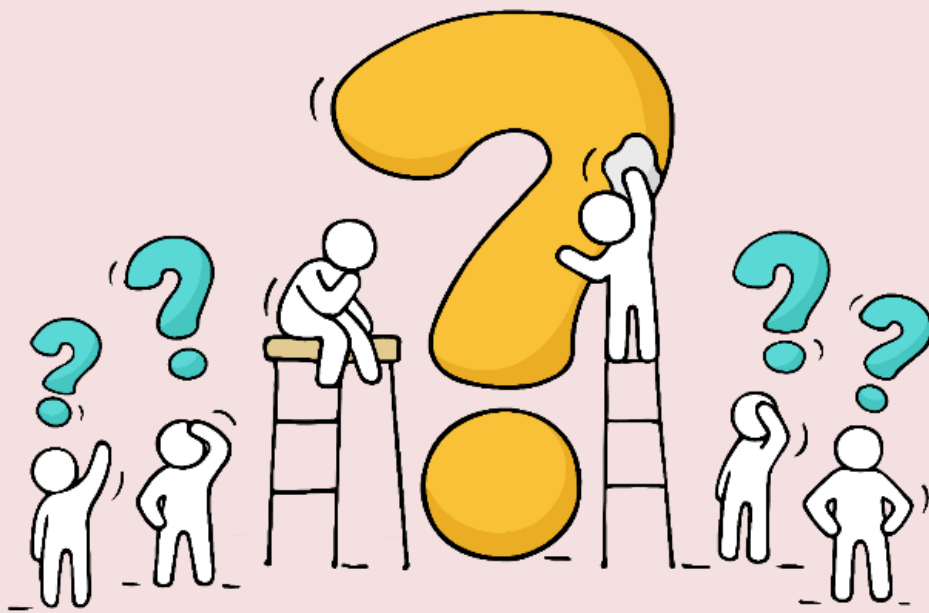
## พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย รุนแรง และเปิดเผย จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นแบบพายุบูแคม (storm and stress) ทำให้บุคคลต่างวัยต้องใช้ความอดทนอย่างมากในการสร้าง ความเข้าใจและสัมพันธ์ภาพกับวัยรุ่น



# คำถามชวนคิด

การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์





## พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

**ความมีอีโก้ (อารมณ์)** ของวัยรุ่นนี้แรงมาก จึงทำให้วัยรุ่นมีความคิดเป็นของตนเอง  
สิ่งที่ควรปลูกฝังในเด็กวัยรุ่นนี้ คือ ๕ ทักษะชีวิต

๑. ทักษะการรู้คิดและตรรกะตรอง
๒. ทักษะการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ
๓. ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์
๔. ทักษะการคิดสร้างสรรค์
๕. ทักษะการแก้ปัญหา





## พัฒนาการด้านสังคม

“นักเรียนทุกคนมีพัฒนาการด้านสังคมอย่างไร”

วัยรุ่นจะให้ความสำคัญต่อกลุ่ม ยอมรับค่านิยม ความเชื่อ และความสนใจของกลุ่ม มักจะเชื่อฟังเพื่อนมากกว่าผู้ปกครอง



## พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยรุ่นสามารถใช้ความคิดของตนเองตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล อีกทั้งยังแสดงความสามารถทางสติปัญญาด้วยการพูด อภิปราย หรือแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่น  
อยากรู้อยากลอง ชอบเรียนรู้ด้วยการลงมือทำเอง





# กิจกรรม

แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ - ๕ คน  
หรือตามความเหมาะสม



# ใบงานที่ ๑

## เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น”

ใบงานที่ ๑ เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น”  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

### การเปลี่ยนแปลงของตนเอง

ร่างกาย	จิตใจและอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

### การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ร่างกาย	จิตใจและอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

### รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

- ๑.ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....
- ๒.ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....
- ๓.ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....
- ๔.ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....
- ๕.ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

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



# ใบความรู้

## เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น

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

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





# สรุปบทเรียน

## การเปลี่ยนแปลงของตนเอง

น้ำหนัก  
และส่วนสูง

มดลูก

มีขนรักแร้

มีกลิ่นตัว

สะโพกผาย

มีกล้ามเนื้อ

นมแตกพาน

ประจำเดือน

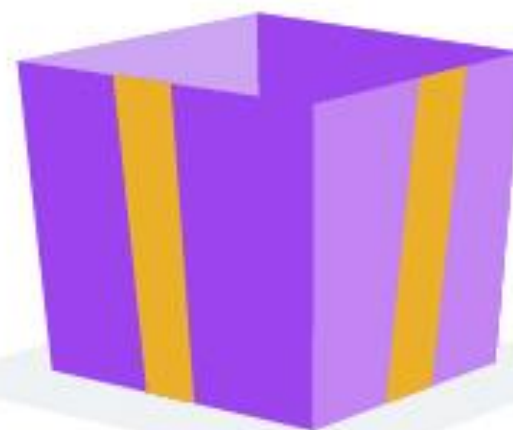
ฝันเปียก

หน้าอกขยาย

มีหนวด  
มีเครา



เพศชาย



เพศหญิงและเพศชาย



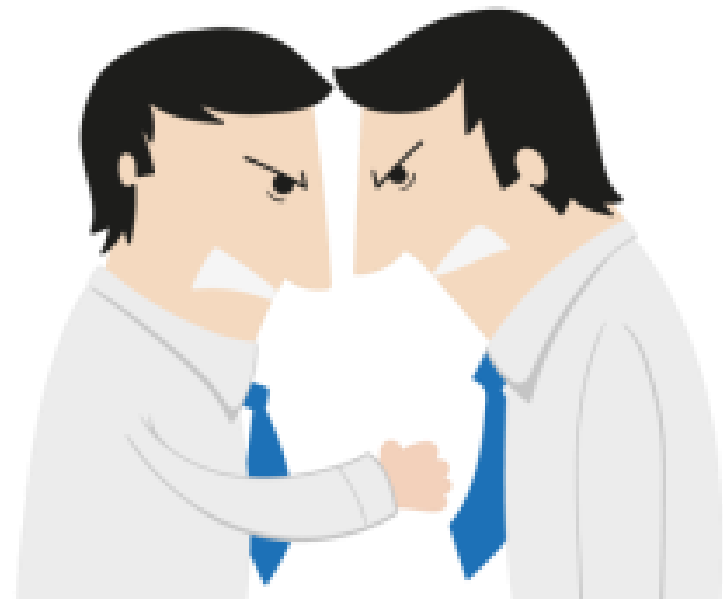
เพศหญิง



# สรุป บทเรียน

## ด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผล  
ด้านอารมณ์ที่รุนแรง  
และเปิดเผย ที่เรียกว่า  
“**พายุบุแคม**”



## ด้านสังคม

วัยรุ่นจะให้ความสำคัญ  
ต่อกลุ่ม ยอมรับค่านิยม  
ความเชื่อ และความสนใจ  
ของกลุ่ม มักจะเชื่อฟัง  
เพื่อนมากกว่าผู้ปกครอง



## ด้านสติปัญญา

วัยรุ่นมีกระบวนการพัฒนา  
ทางด้านความคิดและ  
สติปัญญา ของวัยรุ่น  
ให้พัฒนาไปในทิศทาง  
ที่ถูกต้องและเหมาะสม





# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง วัยผู้ใหญ่

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

