

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

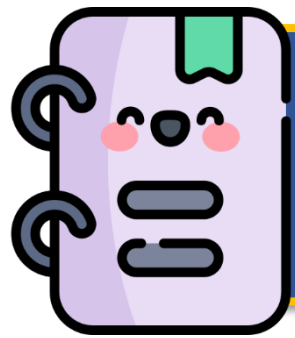
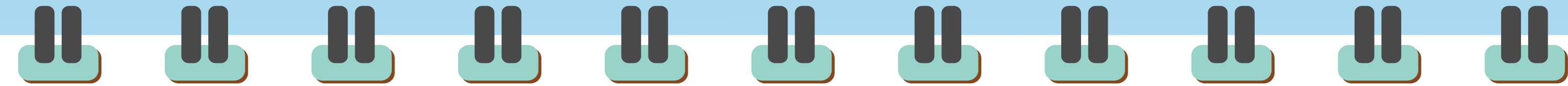
เรื่อง วัยผู้ใหญ่

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



เรื่อง ้วยผู้ใหญ่

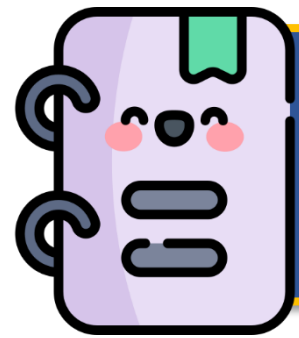
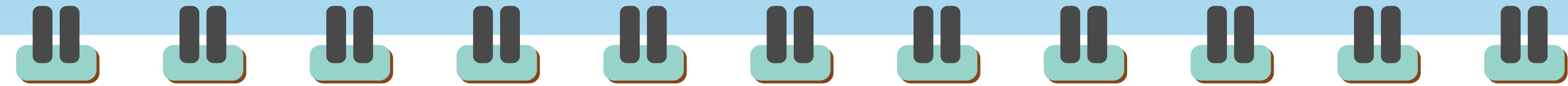




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

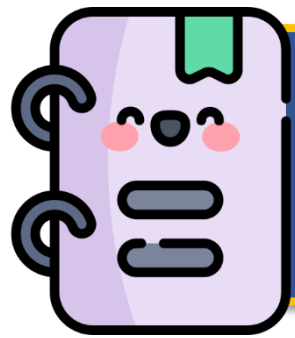
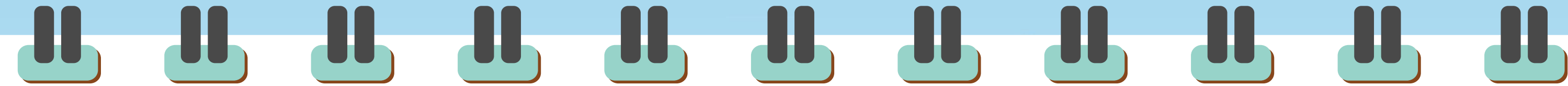
๑. นักเรียนสามารถบอกถึงความหมายของวัยผู้ใหญ่ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับตอนกลางได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

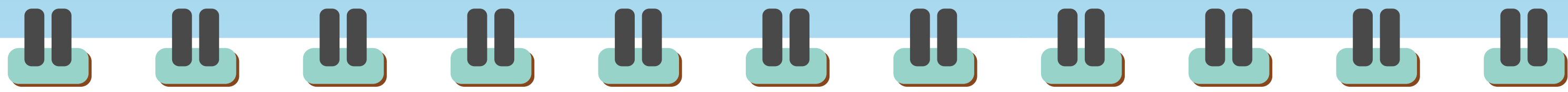
๑. นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะเด่นในวัยผู้ใหญ่ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถแนะนำบุคคลใกล้ชิดในเรื่องวิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ได้ถูกต้องเหมาะสม



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้



เปรียบเทียบกับการเปลี่ยนแปลง



ผู้ใหญ่



วัยรุ่น



คำจำกัดความ / ความหมาย

วัยผู้ใหญ่ คือ วัยที่มีช่วงอายุตั้งแต่ ๒๐-๒๕ ปี จนถึงอายุ ๕๙ ปี ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือ

- วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงอายุ ๒๐-๓๙ ปี
- วัยกลางคน ช่วงอายุ ๔๐-๕๙ ปี

นักเรียนคิดว่า
ลักษณะเด่นของวัยผู้ใหญ่
มีอะไรบ้าง





พัฒนาการด้านร่างกาย

- มีความเจริญสมบูรณ์ของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ได้ดีเกือบทุกด้าน
- มีการพัฒนาความสูงมาจากวัยรุ่น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง

มีความคล่องแคล่วว่องไว

- ด้านร่างกายและสมรรถภาพทางกายลักษณะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะปรากฏเห็นได้อย่างชัดเจนทั้งสภาพร่างกาย และสมรรถภาพทางกายที่เปลี่ยนไป เช่น ลักษณะโครงสร้างผิวหนังบางลง



พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

การควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าวัยรุ่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีความรู้สึกที่ปรารถนาจะใช้ชีวิตคู่ มีอารมณ์มั่นคง รู้จักการให้อภัย





พัฒนาการด้านสังคม

มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากทำให้การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และบทบาทของตนเอง





พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีพัฒนาการทางความคิด สติปัญญา อยู่ในขั้นสูงที่สุดของพัฒนาการ มีความคิดเป็นระบบ มีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น และรู้จักจดจำ ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ มีความอดทน ความสามารถในการจัดการกับข้อขัดแย้งได้



Q

A

คำถามชวนคิด

“ปัจจุบันนักเรียนมีบุคคลใกล้ชิด
หรือคนในครอบครัวที่ก้าวเข้าสู่
วัยผู้ใหญ่หรือไม่ และยกตัวอย่าง
การเปลี่ยนแปลงมาอย่างน้อย ๑ ด้าน”



ใบงานที่ ๑

เรื่อง

พัฒนาการวัยผู้ใหญ่

ใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วัยผู้ใหญ่
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามให้ครบถ้วนทุกข้อ ทั้งนี้หากนักเรียนทำใบงานไม่เสร็จในคาบ นักเรียนสามารถนำไปทำเป็นการบ้านและส่งงานในคาบถัดไป

๑. ให้นักเรียนสรุปเปรียบเทียบพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับตอนกลาง

ด้าน \ ช่วงวัย	วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) อายุ ๒๐ - ๓๙ ปี	วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (Middle Adulthood) อายุ ๔๐ - ๕๙ ปี
ด้านร่างกาย		
ด้านจิตใจและอารมณ์		
ด้านสังคม		
ด้านสติปัญญา		

๒. ให้นักเรียนบอกปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในอย่างละ ๓ ปัจจัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ให้นักเรียนบอกวิธีการส่งเสริมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ (บุคคลวัยผู้ใหญ่ในครอบครัวของนักเรียนประสบปัญหาทางด้านใดบ้าง จงอธิบายพร้อมเขียนวิธีการแก้ปัญหาและป้องกัน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรม

แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ - ๕ คน
หรือตามความเหมาะสม



กิจกรรม

๑. เปรียบเทียบพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับตอนกลาง
 - ด้านร่างกาย
 - ด้านจิตใจและอารมณ์
 - ด้านสังคม
 - ด้านสติปัญญา



กิจกรรม

ด้าน	ช่วงวัย	วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) อายุ ๒๐ - ๓๙ ปี	
ด้านร่างกาย			



กิจกรรม

๒. ให้นักเรียนบอกปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในอย่างละ ๓ ปัจจัย
๓. ให้นักเรียนบอกวิธีการส่งเสริมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่



ใบความรู้

เรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่

สามารถดาวน์โหลดใบความรู้และใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





สรุปบทเรียน

ด้านร่างกาย มีความเจริญสมบูรณ์ของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ได้ดีเกือบทุกด้าน

ด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน จะเริ่มมีความกังวลใจในด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป และหน้าที่การงานที่ตนเองรับผิดชอบ

ด้านสังคม มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากทำให้ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามสถานภาพและบทบาทของตนเอง

ด้านสติปัญญา มีศักยภาพในการเรียนรู้ ทั้งการเรียนรู้ที่มีแบบแผนและไม่มีแบบแผน โดยใช้ประสบการณ์ชีวิต เมื่อผนวกเข้ากับปัญหาของแต่ละช่วงอายุกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง วัยสูงอายุ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

