

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

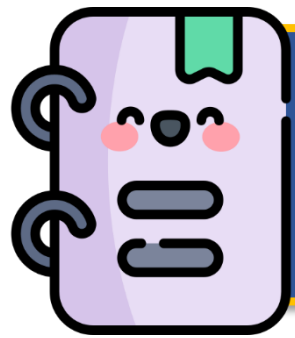
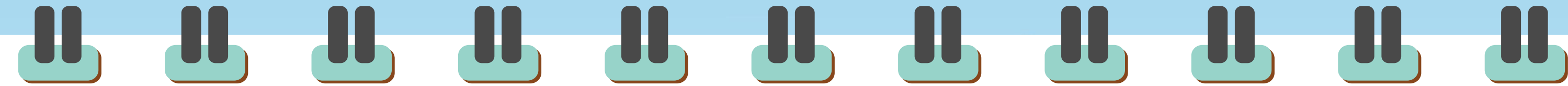
## เรื่อง วัยสูงอายุ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



# เรื่อง ภัยสูงอายุ

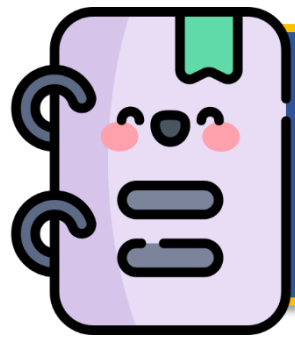
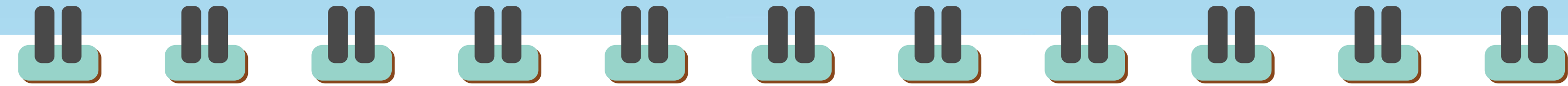




## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

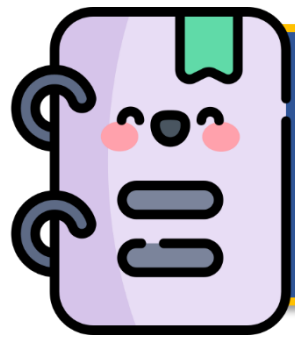
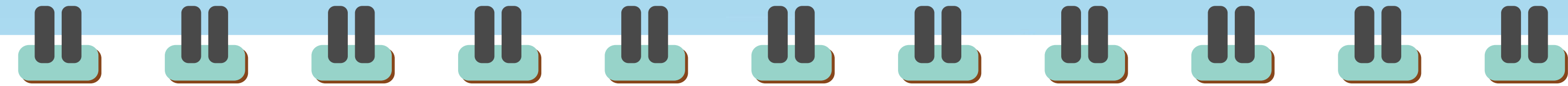
๑. นักเรียนสามารถบอกความหมายของวัยสูงอายุได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงจากวัยผู้ใหญ่เข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างถูกต้อง



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะเด่นในวัยสูงอายุได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถแนะนำบุคคลใกล้ชิดในเรื่องการปฏิบัติตนจากวัยผู้ใหญ่สู่วัยสูงอายุได้ถูกต้องเหมาะสม



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านคุณลักษณะ

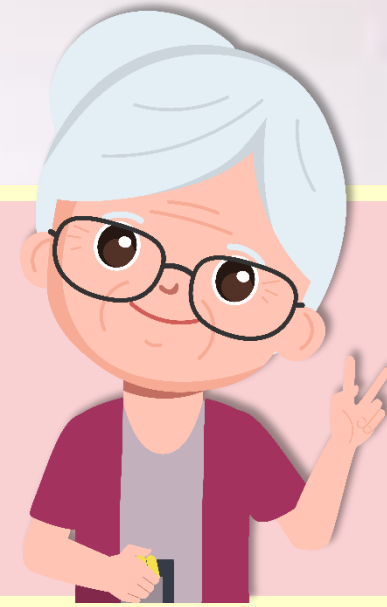
๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้

พัฒนาการตามช่วงวัย





# คลิปสารคดีน่ารู้



CHANGE | เปลี่ยนแปลง - ภาพยนตร์สั้นสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์



เรื่อง CHANGE | เปลี่ยนแปลง - ภาพยนตร์สั้นสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

เผยแพร่โดย AFTERCLAP

เผยแพร่วันที่ ๒๔ ต.ค. ๒๕๖๑

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

“นักเรียนรู้สึกอย่างไร  
กับการชมคลิปวีดีโอนี้”



“หากนักเรียนเป็นบุตรหรือหลานของผู้สูงอายุ  
ในคลิปวิดีโอ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร”



# คำจำกัดความ / ความหมาย

วัยสูงอายุ คือ วัยที่มีช่วงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของความเสื่อมตามวัย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระยะ

- ช่วงอายุระหว่าง ๖๐-๗๔ ปี เรียกว่า ผู้สูงอายุ
- ช่วงอายุระหว่าง ๗๕-๙๐ ปี เรียกว่า คนชรา
- ช่วงอายุตั้งแต่ ๙๐ ปีขึ้นไป เรียกว่า คนชรามาก

# นักเรียนคิดว่าลักษณะเด่นของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง

- ชอบเล่าเรื่องราวตั้งแต่อดีต
- ชี้น้อยใจ
- หลงลืม
- สุขภาพโดยรวมมีความแข็งแรงลดน้อยลง
- เริ่มเข้าหาธรรมะเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ



# พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยสูงอายุ





## พัฒนาการด้านร่างกาย

วัยสูงอายุนับเป็นวัยที่เริ่มมีการเสื่อมสภาพของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายอย่างต่อเนื่อง

- การมองเห็น (สายตาวาวขึ้น ตาขุ่นมัว เป็นต้อกระจก) หูตึง
- เส้นผมแห้งและเปราะบาง และเปลี่ยนเป็นสีขาว
- ผิวหนังจะมีลักษณะบาง เหี่ยวย่น แห้ง มีจุดต่าง ตกกระ และคัน
- การควบคุมอุณหภูมิในร่างกายลดลง
- มีภาวะกระดูกพรุนและวัยสูงอายุมักมีกระดูกที่บาง เปราะง่าย



## พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านจิตใจอารมณ์มักจะเกิดควบคู่ไปกับความเสื่อมทางด้านร่างกายทำให้รู้สึกตัวเองไร้คุณค่าต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยผู้สูงอายุจะมีอารมณ์ความรู้สึก

- อารมณ์เหงา เกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น ความเครียด ความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ประกอบกับสุขภาพโดยรวมมีความแข็งแรงลดลง
- การย้อนคิดถึงความหลังเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากในผู้สูงอายุ ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ





## พัฒนาการด้านสังคม

ด้านสังคมมี ๒ รูปแบบ คือ

- แบบที่ยังมีความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด เช่น สังคมในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมวัย
- แบบตรงข้าม คือ ตัดทอนความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องลง



# พัฒนาการด้านสังคม

## การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

### ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานภาพและบทบาททางสังคม

มักเกิดความรู้สึกว่าตนเองต้องสูญเสียหรือถูกลดบทบาทความสำคัญลงทำให้บางคนรู้สึกว่าเป็นภาระเกิดความท้อแท้ในชีวิต

### ๒. การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับสภาพภายในครอบครัว

ความจำเป็นในเรื่องสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวทำให้บุตรหลานทอดทิ้งหรือขาดการดูแลผู้สูงอายุ

### ๓. การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับนับถือผู้สูงอายุของสังคมที่มีน้อยลง

คนส่วนใหญ่มักเห็นว่าผู้สูงอายุมีความสามารถน้อยลงและมีความคิดอ่านไม่ทันต่อเหตุการณ์ซึ่งหากสังคมใดเกิดแนวคิดดังกล่าว ความเคารพนับถือผู้สูงอายุก็จะเปลี่ยนไป



## พัฒนาการด้านสติปัญญา

ในปัจจุบันผลการศึกษพบว่า สามารถจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา ออกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงรักษาสมรรถภาพทางสติปัญญา คือ กลุ่มที่มีสุขภาพดี หมั่นศึกษาหาความรู้ และพัฒนาความจำอยู่เสมอ
๒. ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมทางสติปัญญา คือ กลุ่มที่มีอารมณ์เหงา ว้าเหว่ มีชีวิตครอบครัวที่ขมขื่น
๓. ผู้สูงอายุที่มีสติปัญญาเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว คือ กลุ่มที่เลิกเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต อาจเกิดจากการเจ็บป่วยเรื้อรัง



# กิจกรรม

บทบาทสมมติ “เรื่องการดูแลและส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ”

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มจำนวนเท่า ๆ กัน และจับสลากมอบหมายงานออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

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

นักเรียนระดมความคิดและเตรียมออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน



# ใบงานและกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ

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

ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วัยสูงอายุ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ “เรื่องการดูแลและส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่ม (ด้านร่างกาย , จิตใจและอารมณ์ , สังคม , สติปัญญา)

๑. ชื่อสถานการณ์ด้าน

.....

๒. บทบาทของนักเรียน

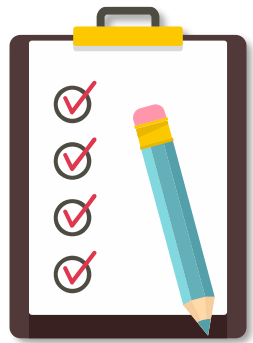
- |                       |           |             |                    |
|-----------------------|-----------|-------------|--------------------|
| ๑.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๒.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๓.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๔.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๕.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๖.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๗.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๘.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๙.ชื่อ-นามสกุล .....  | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |
| ๑๐.ชื่อ-นามสกุล ..... | ชั้น..... | เลขที่..... | บทบาท/หน้าที่..... |

๓. บทสนทนา/เนื้อเรื่องการแสดง

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

๔. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลผู้สูงอายุในด้าน.....อย่างไร

.....  
 .....  
 .....  
 .....



# ใบความรู้

## เรื่อง พัฒนาการวัยสูงอายุ

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

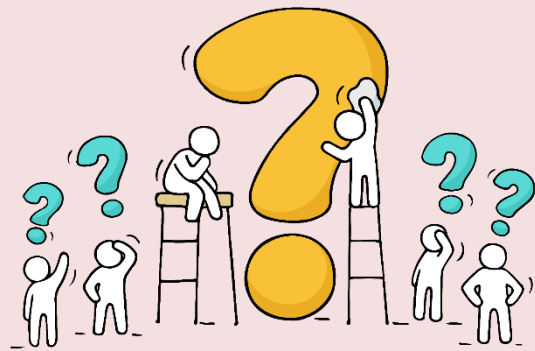
ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





## คำถามชวนคิด

“นักเรียนได้รับความรู้อะไรบ้าง  
และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
อย่างไร”



เมื่อบุคคลในครอบครัวเข้าสู่  
วัยสูงอายุ เราควรใส่ใจไม่ปล่อยให้  
ผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพัง เพราะจะ  
ทำให้สภาพจิตใจไม่ดี ส่งผลต่อ  
สุขภาพต่าง ๆ ตามมา





# สรุปบทเรียน

“ความรักความเอาใจใส่ครอบครัว”

คือ กำลังใจสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุค่อย ๆ ปรับตัว  
และยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม  
ต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

