รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการวัยรุ่น

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ทบทวนกันหน่อย

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงที่เกิดขึ้น เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

พี่หมอจะเล่าให้ฟัง

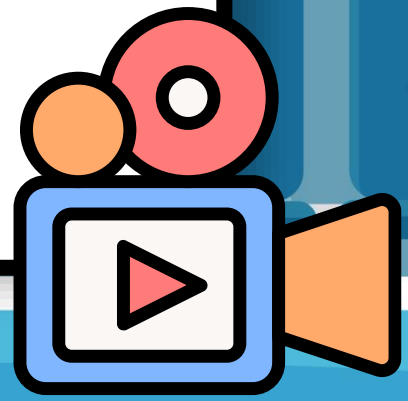
สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น

เผยแพร่โดย : โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา

วันที่เผยแพร่ : ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๔

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=D7H45eBe5RU

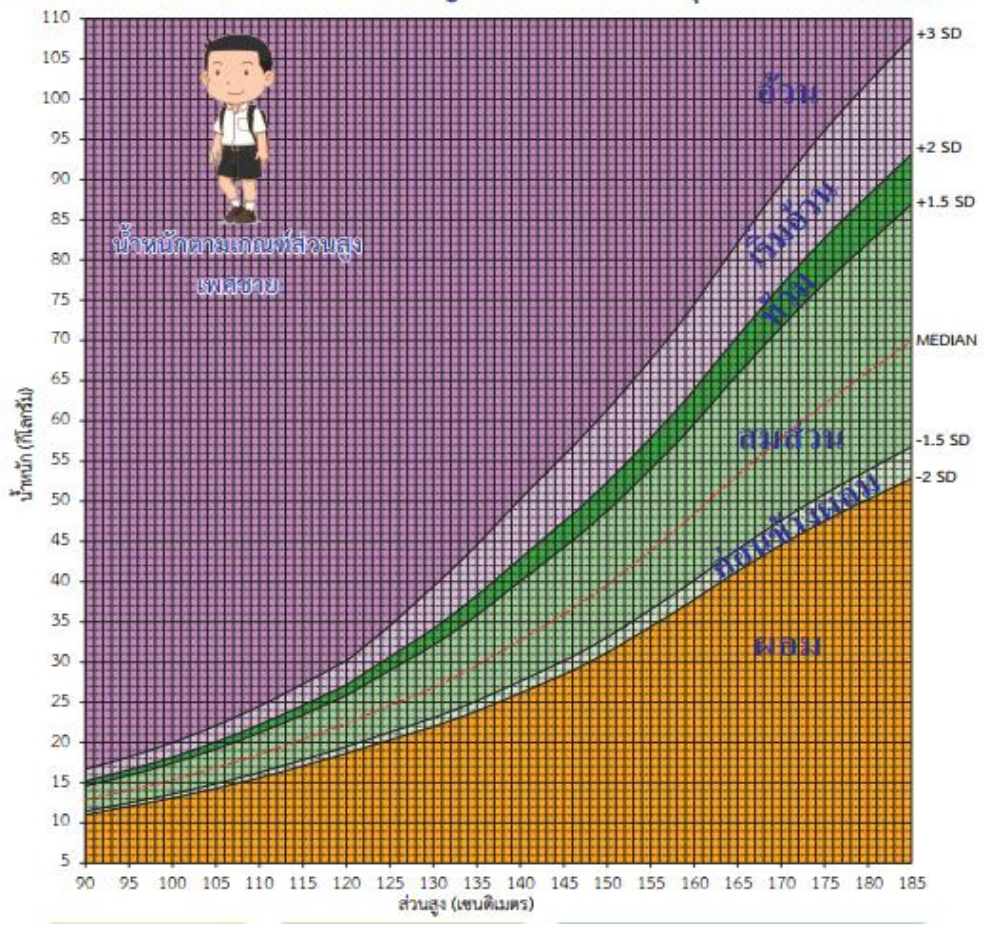


ร่วมด้วยช่วยกัน

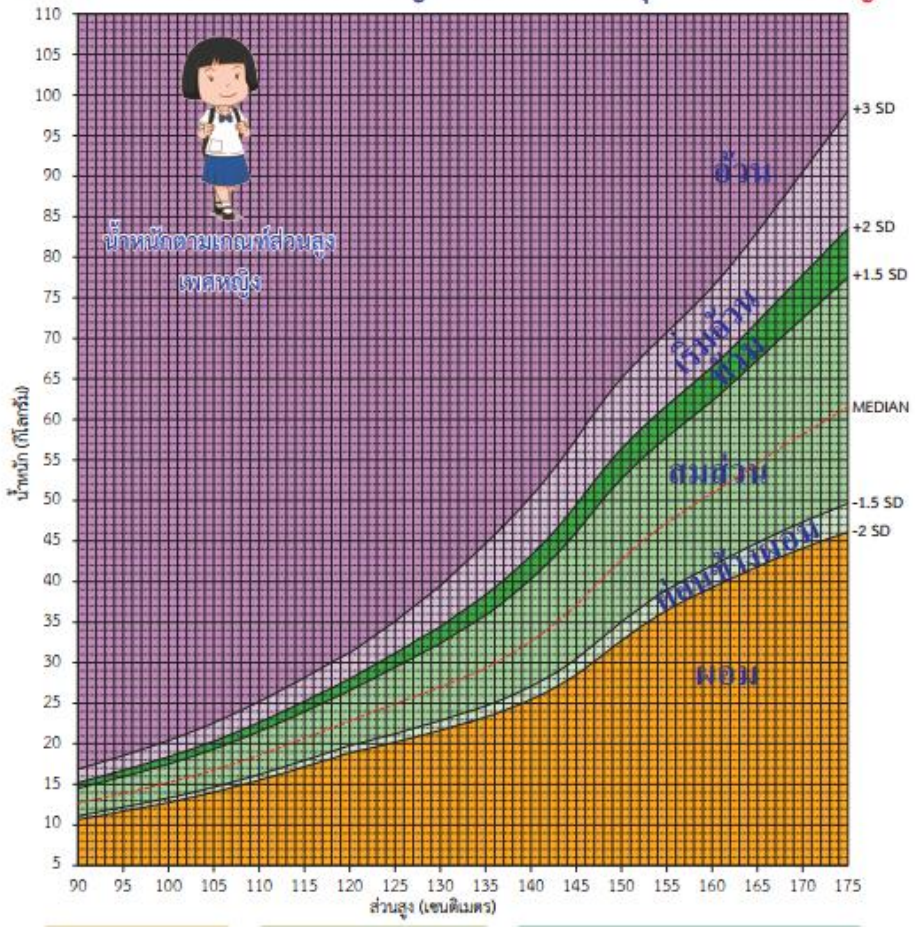
สรุปจากพี่หมอ

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และพัฒนาการในวัยรุ่น

- โภชนาการ
- การออกกำลังกาย
- พันธุกรรม
- การนอนหลับพักผ่อน
- การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด
- การดูแลสุขภาพจิตที่ดี

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และพัฒนาการในวัยรุ่น

โภชนาการ

- อาหารที่ครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่
- การดื่มน้ำเพียงพอ
- โภชนาการที่ดีช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ
- เติบโตอย่างสมวัยและมีสุขภาพที่ดี

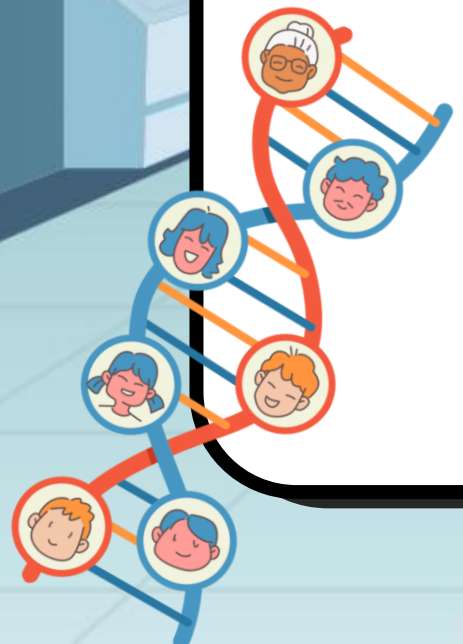
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และพัฒนาการในวัยรุ่น

การออกกำลังกาย

- ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกให้แข็งแรง
- ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น
- ความคล่องตัว
- ความสมดุลของร่างกาย
- ส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และพัฒนาการในวัยรุ่น

พันธุกรรม



- พันธุกรรมกำหนดลักษณะต่าง ๆ
- มีอิทธิพลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และพัฒนาการในวัยรุ่น

การนอนหลับพักผ่อน

- กระตุ้นการผลิตฮอร์โมนเจริญเติบโต
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
- ช่วยลดความเครียด
- สมองทำงานได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการจดจำ
- ควบคุมน้ำหนักที่ดี เนื่องจากมีผลต่อฮอร์โมนที่ควบคุมความหิว

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และพัฒนาการในวัยรุ่น

การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

- มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก
- เพิ่มความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ
- ทำให้เสียสมรรถภาพและสมดุลของร่างกาย
- การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายช้าหรือหยุด

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และพัฒนาการในวัยรุ่น

การดูแลสุขภาพจิตที่ดี

- ควบคุมระดับฮอร์โมนเครียดที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
- สร้างความมั่นใจในการทำกิจกรรมทางร่างกายและการพัฒนาตนเอง
- เรียนรู้และพัฒนาทักษะ
- ช่วยสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี

ร่วมด้วยช่วยกัน

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

- โภชนาการ
- การออกกำลังกาย
- พันธุกรรม
- การนอนหลับพักผ่อน
- การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด
- การดูแลสุขภาพจิตที่ดี

เล่าสู่กันฟัง

สรุปบทเรียน

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต โดยจะเกิดขึ้นกับบุคคลทุกคน ช้าหรือเร็วแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายในแต่ละบุคคล หากบุคคลรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะทำให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง จิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th