

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อพัฒนาการด้านสังคม
และสติปัญญาในวัยรุ่น หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในวัยรุ่น

๑. ความสัมพันธ์กับเพื่อน : วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น มีการสร้างกลุ่มเพื่อนที่แน่นแฟ้นและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความคิด
๒. ความสัมพันธ์กับครอบครัว : มีความต้องการอิสระมากขึ้น มักมีความขัดแย้งกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมและการตัดสินใจ
๓. บทบาทในชุมชนและสังคม : วัยรุ่นเริ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนและสังคม เรียนรู้บทบาทและความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น
๔. การใช้สื่อและเทคโนโลยี : การใช้สื่อและเทคโนโลยีมีผลต่อการพัฒนาทางสังคมและความคิด การเรียนรู้และรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ
๕. การสร้างอัตลักษณ์ : การค้นหาและยอมรับอัตลักษณ์ของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ วัยรุ่นมักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเพื่อสร้างความเข้าใจในตัวเอง

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาในวัยรุ่น

๑. การคิดวิเคราะห์ : วัยรุ่นเริ่มมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น
๒. การแก้ปัญหา : มีทักษะในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้น สามารถวางแผนและตัดสินใจด้วยตนเอง
๓. การเรียนรู้ : วัยรุ่นสามารถเรียนรู้และรับข้อมูลใหม่ๆ ได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
๔. ความคิดเชิงนามธรรม : เริ่มมีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมและเข้าใจแนวคิดที่ซับซ้อน
๕. การพัฒนาอัตลักษณ์ทางสติปัญญา : วัยรุ่นมักสำรวจและค้นหาความสนใจของตนเองในด้านการศึกษาและอาชีพ

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทั้งสองด้านนี้มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและเติบโตของวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ และมีความสามารถในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ

ด้านสังคม

๑. เพื่อนคือสิ่งสำคัญ เชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่
๒. การยอมรับจากเพื่อนและผู้ใหญ่ จึงมักเกิดการลอกเลียนแบบ
๓. ต้องการมีส่วนร่วมออกความคิดเห็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง
๔. มีพลังมาก มักสนใจและเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่างๆ มีความเชื่อมั่นรุนแรงและทู่แท้ ซึ่งมีทั้งประโยชน์และโทษ

ด้านสติปัญญา

๑. มีความคิดเชิงนามธรรม เข้าใจเชิงทฤษฎี
๒. มีความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งมากขึ้น สามารถวิจารณ์ เปรียบเทียบบรรยายได้ละเอียดขึ้น ตั้งสมมุติฐานได้ รู้จักตั้งเหตุผลจากสิ่งที่ฟัง
๓. ยังกายึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นเลิศ ถูกต้อง จึงลุ่มหลง เชื่อมมั่นกับสิ่งที่ตนเองคิด เช่น ศิลปะ โคลง กลอน นิยาย
๔. ถ้าถูกใจก็สามารถถูกชักจูงได้ง่าย

๓. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๓.๑ ด้านสังคม

๑. ครอบครัว : ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์
๒. เพื่อน : การมีเพื่อนที่ดีหรือไม่ดีมีผลต่อพฤติกรรมและค่านิยมของวัยรุ่น
๓. โรงเรียน : สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน รวมถึงครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียนมีผลต่อการพัฒนาทางสังคม
๔. ชุมชนและสังคม : วัฒนธรรมและค่านิยมในชุมชนที่อาศัยอยู่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางสังคม
๕. สื่อและเทคโนโลยี : การใช้สื่อและเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และการพัฒนาทางสังคม

๓.๒ ด้านสติปัญญา

๑. การศึกษา : คุณภาพการศึกษาและสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้มีผลต่อการพัฒนาทางสติปัญญา
 ๒. ประสบการณ์การเรียนรู้ : การมีประสบการณ์และกิจกรรมที่ทำท้าทายปัญญามีผลต่อการพัฒนาทักษะทางสติปัญญา
 ๓. สุขภาพกายและจิต : สุขภาพที่ดีมีผลต่อการพัฒนาทางปัญญาและการเรียนรู้
 ๔. พันธุกรรม : ปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลต่อความสามารถทางปัญญาและการเรียนรู้
 ๕. การสนับสนุนจากครอบครัว : การได้รับการสนับสนุนและแรงจูงใจจากครอบครัวช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาทางปัญญา
- ดังนั้น การพัฒนาทางสังคมและสติปัญญาของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่ทำงานร่วมกัน ทั้งด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และการสนับสนุนจากชุมชนและครอบครัว

๔. แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๔.๑ ด้านสังคม

๑. พัฒนาทักษะการสื่อสาร: ฝึกฝนการพูดคุยและฟังอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
๒. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี: คบหาสมาคมกับเพื่อนที่ดีและสนับสนุนซึ่งกันและกัน รู้จักการเลือกเพื่อนที่มีคุณค่าและสร้างสรรค์
๓. เคารพและเข้าใจผู้อื่น: ยอมรับความแตกต่างและเคารพความคิด ความรู้สึก และวัฒนธรรมของผู้อื่น
๔. เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน: มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ช่วยสร้างสังคมให้ดีขึ้น เช่น กิจกรรมอาสาสมัครและโครงการชุมชน

๕. จัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์: ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งด้วยวิธีการที่สงบและสร้างสรรค์

สรุป แนวทางการปฏิบัติตนการเรียนรู้มารยาทที่เหมาะสมในสังคม วางตัวต่อเพศตรงข้าม การวางตัวในสังคมหรือสถานที่ที่เราอยู่ ให้เกียรติซึ่งกันและกันไม่ว่าเพศใด ไม่ล่วงเกินผู้อื่นทั้งทางร่างกายและวาจา ฝึกทักษะทางสังคม (การแสดงความเคารพ กาลเทศะ การสื่อสาร) เป็นต้น

๔.๒ ด้านสติปัญญา

๑. ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ : ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและพัฒนาทักษะการจัดการเวลาเพื่อบรรลุเป้าหมาย

๒. พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ : ฝึกการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล

๓. เพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ : มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และหาประสบการณ์ที่ท้าทายทางปัญญา

๔. ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ : ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม

๕. ดูแลสุขภาพจิตและร่างกาย : นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป แนวทางการปฏิบัติตนด้านสติปัญญา คือ การหมั่นศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ หาโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ เรื่องราวต่างๆ กับบุคคลวัยเดียวกันและต่างวัยหรือผู้สูงอายุ การฝึกทักษะอาชีพ กีฬา หรืองานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบ เรียนรู้การรู้เท่าทันสื่อต่างๆในปัจจุบัน หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อการพัฒนาทางด้านสติปัญญา เช่น ยาเสพติด เป็นต้น