

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



# เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง
๒. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง
๓. เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต



## คำถามชวนคิด

“ช่วงก่อนเปิดเทอม นักเรียนคนใด  
ที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายบ้าง ?”

เพราะเหตุใด ?

การที่นักเรียนมีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นและมีน้ำหนักที่มากขึ้นนั้นเพราะนักเรียนกำลังเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ทุกคนจึงต้องมีความเข้าใจ และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้

ใบความรู้ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต”  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตนั้นเกิดจากปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑ ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑) ปัจจัยภายใน หมายถึงปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ พันธุกรรม เป็นการถ่ายทอดลักษณะเฉพาะต่างๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ทำให้มนุษย์มีลักษณะบางอย่างแตกต่างกันออกไป ซึ่งลักษณะทั่วไปของการถ่ายทอดทางพันธุกรรม มี ๒ ลักษณะ ซึ่งแยกได้ดังนี้

๑) ลักษณะทางกาย ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความสูงความเตี้ย รูปลักษณะภายนอก เช่น ลักษณะเส้นผม สีตา สีผม เป็นต้น กลุ่มเลือด เพศ รวมถึงความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจาง โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น

๒) ลักษณะทางสติปัญญา โดยพบว่าเด็กที่เกิดในครอบครัวที่มีระดับสติปัญญาต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะมีเชาวน์ปัญญาต่ำด้วย แต่ไม่เสมอไป เพราะพบว่าปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นการเพิ่มโอกาสทางการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้มีการพัฒนาทางสติปัญญาเพิ่มขึ้นได้บ้าง

๑.๒ พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ พบว่าบุคคลที่มีจิตใจที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการด้านต่างๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สังคม บุคลิกภาพ หรือสติปัญญา โดยที่อารมณ์นั้นเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและปัจจัยแวดล้อมภายนอกประกอบกัน

ดังนั้นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆในร่างกายค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง หรือมีการขึ้นลงของอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากไม่สามารถปรับพื้นฐานของอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้ในที่สุด

๒ ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

๒.๑ การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัว เป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่ในช่วงวัยทารก วัยเด็ก จนถึงวัยรุ่น เนื่องจากมีการซึมซับสิ่งต่างๆที่ได้จากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง การที่ได้อยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจใส่ และความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กสามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งวุฒิภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ ตลอดจนมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แต่หากครอบครัวขาดการ



# ใบความรู้

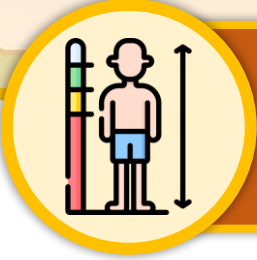
## เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต



## คำถามชวนคิด

การประเมินการเจริญเติบโต  
ทางร่างกายของนักเรียนนั้น  
จะประเมินจากสิ่งใด





# ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต

ปัจจัย  
ภายใน



ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกาย  
ของมนุษย์



ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกในร่างกาย

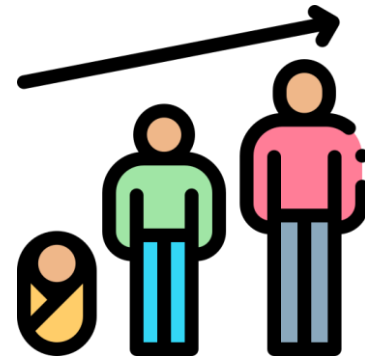


ปัจจัย  
ภายนอก



## ปัจจัยภายใน

คือ ปัจจัยที่มีอยู่แล้ว**ภายในร่างกาย**ของมนุษย์  
ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น





## ปัจจัยภายใน

### ๑. พันธุกรรม มี ๒ ลักษณะ คือ



#### ๑.๑ ลักษณะทางกาย

- สัดส่วนร่างกาย ความสูง น้ำหนัก
- สีของดวงตา สีผิว เป็นต้น
- กรุ๊ปเลือด A , B , O , AB
- เพศ
- โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม



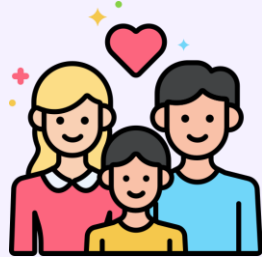
#### ๑.๒ ลักษณะทางสติปัญญา



## ปัจจัยภายใน

### ๒. พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ

พันธุกรรม



ปัจจัยภายนอก





## ปัจจัยภายนอก

คือ ปัจจัยที่เกิดขึ้น **ภายนอก**ร่างกาย  
เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือไม่เกิดขึ้นเอง  
ตามธรรมชาติ





# ปัจจัยภายนอก

## ๑ การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัว





# ปัจจัยภายนอก

## ๒ สภาพแวดล้อมทางสังคม





# ปัจจัยภายนอก

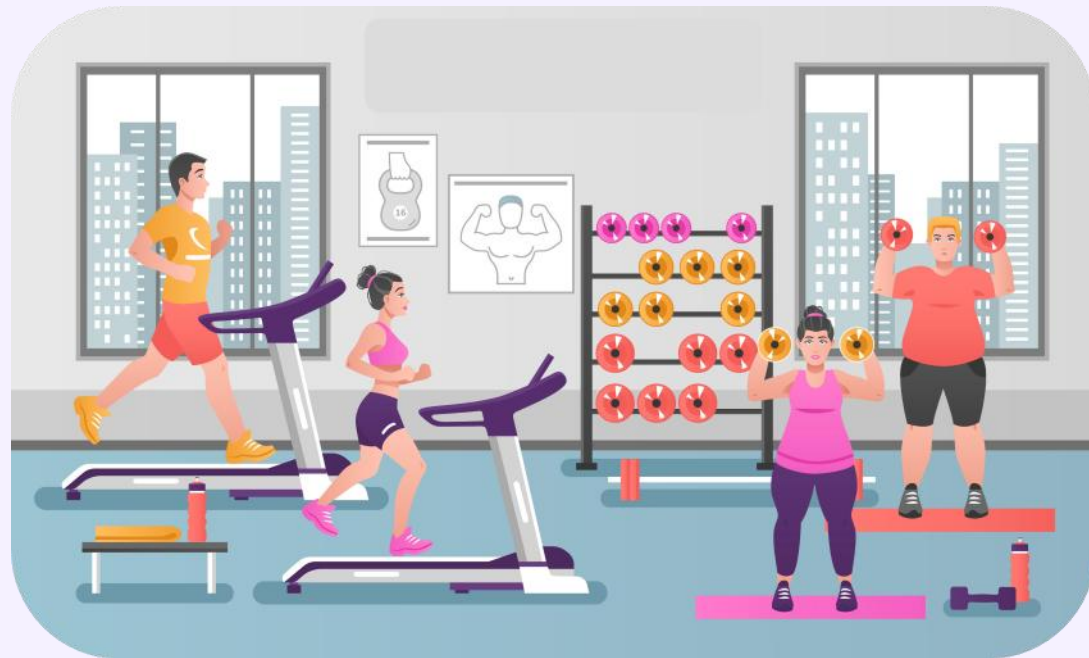
## ๓ อาหารที่บริโภค





# ปัจจัยภายนอก

## ๔ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย





# ปัจจัยภายนอก

## ๕ การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ



ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัฏรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง และวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องให้ถูกต้องและครบถ้วนลงในใบงาน

การวิเคราะห์ปัจจัย	เหมาะสม/ไม่เหมาะสม	ข้อดีของตนเอง	ข้อจำกัดของตนเอง	แนวการพัฒนาตนเองให้สมวัย	ข้อคิดเห็นจากเพื่อน
<b>ปัจจัยภายใน</b>					
พันธุกรรม (ทางกาย)					
พันธุกรรม (สติปัญญา)					
พื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ					
<b>ปัจจัยภายนอก</b>					
ครอบครัว					
สังคม					
อาหาร					
ออกกำลังกาย					
อุบัติเหตุ					

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....



# ใบงาน

## เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





## คำถามชวนคิด

“ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะการณ้เจริญเติบโต  
ที่สมวัยนั้นมีอะไรบ้าง”





## สรุปบทเรียน

การเจริญเติบโตของร่างกายนั้นจะเป็นไปตามปกติและสมวัย หรือมีการเจริญเติบโตที่เร็วหรือช้า มีผลมาจากปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น พันธุกรรม ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย การพักผ่อนที่เพียงพอ และภาวะการเจ็บป่วยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เราจึงควรสังเกตตนเอง ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ทำให้เรามีภาวะการเจริญเติบโตที่สมวัย

# กิจกรรม “สีไหนดี?”



๑. สำรวจรูปร่างตนเอง

๒. หยิบบัตรกระดาษสี

ตามสีที่คิดว่าน่าจะเป็นไปตามเกณฑ์ที่คาดคะเนไว้

สีแดง - สูงกว่าเกณฑ์

สีเขียว - ตามเกณฑ์

สีเหลือง - ต่ำกว่าเกณฑ์

# กิจกรรม “สีไหนดี?”

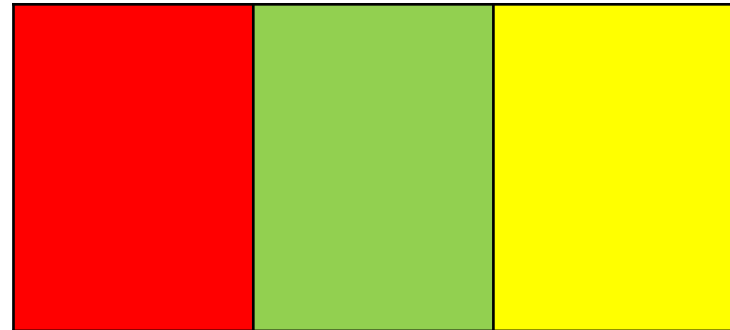
ชื่อ-สกุล ..... เลขที่ .....

อายุ ..... ปี

ส่วนสูง ..... ซม.

น้ำหนัก ..... กก.

สี



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต  
ของเด็กไทย



# สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สื่อ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
๒. ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”
๓. ใบความรู้เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”

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

