

รายวิชา สุขศึกษา

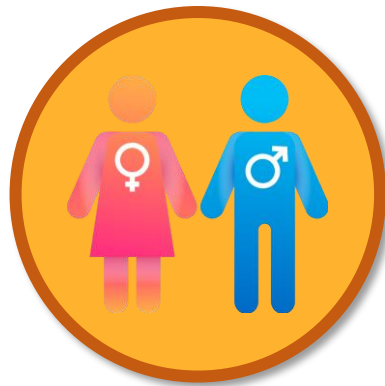
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

เรื่อง การเปลี่ยนแปลง
ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้
๒. ระบุประเด็นการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้
๓. เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลง
อะไรเกิดขึ้นบ้างในร่างกายของเรา

คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านร่างกายของนักเรียน
เกิดขึ้นจากอะไร”

คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
จะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง
(ทางด้านร่างกาย)”



คลิปสารคดีน่ารู้





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

เผยแพร่โดย : thaideaftv

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=_cJePa&pQ&M

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ



- เริ่มมีหนวดเครา มีขนขึ้นบริเวณรักแร้
- มีการหลั่งน้ำอสุจิ (ฝันเปียก)
- “นมขึ้นพาน” หรือนมตั้งพาน
- เสียงเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าว เรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
- มีกลิ่นตัว และสิวขึ้นตามใบหน้า
- เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ



- มีขนขึ้นบริเวณรักแร้
- มีประจำเดือน
- มีเสียงแหลม
- มีกลิ่นตัวและสิวขึ้นบนใบหน้า
- สะโพกผายออก เอวคอดเล็ก

การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

วัยรุ่นอาจเกิดความกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ร่างกาย
สูงขึ้น



ตัวเตี้ย



อ้วน



สิวขึ้น



มีกลิ่นตัว



อาจทำให้รู้สึกว่ ตนเองมีปมด้อย

ขาดความมั่นใจ → ทำให้ไม่อยากเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

วัยรุ่นชาย

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้นซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
๒. เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
๓. อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิจริงครั้งแรก โดยมีการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูเก้งก้าง

วัยรุ่นหญิง

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า
๒. มีเสียงแหลม
๓. มีกลิ่นตัว อันเนื่องมาจากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
๕. รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีทรวงอก หนัอกโต ตะโพกขยายขึ้น เอวคอดเล็กลง
๖. สะโพกผายออก
๗. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ และมีประจำเดือนหรือระดูซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
๘. กระดูกเชิงกรานขยายขึ้น
๙. รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีทรวงอก หนัอกโต ตะโพกขยายขึ้น

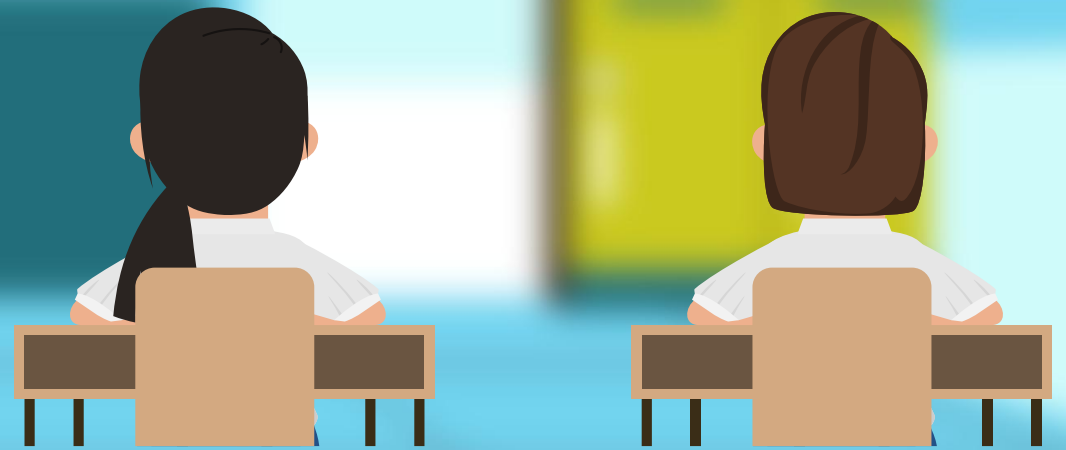
หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

๑. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งตนเองและเพื่อน ๆ เป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด
๒. ดูแลรักษาอนามัยของตนเอง เช่น การรักษาความสะอาด ผิว ผม เล็บ ฟัน รวมทั้งจุดซ่อนเร้นต่างๆ ในร่างกาย ตลอดจนเครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ
๓. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
 - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอและทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงสารเสพติด
๔. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เล่นกีฬา ดนตรี งานศิลปะ หรือกิจกรรมชมรม ที่สนใจ



ใบความรู้

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ของวัยรุ่น



ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

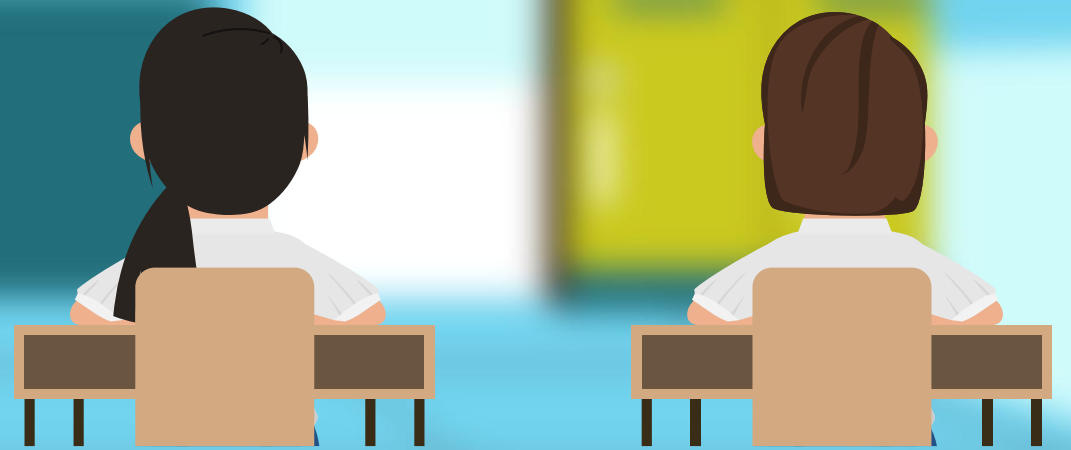
คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเป็นแผนผังความคิด

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....



ใบงาน

เรื่อง วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายของวัยรุ่น



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





สรุปบทเรียน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีอะไรบ้าง



สรุปบทเรียน

น้ำหนัก
และส่วนสูง

มีชนรักแร้

สะโพกผาย

ฝันเปียก

มีกลิ่นตัว

มีหนวด
มีเครา

มีกลิ่นเนื้อ

ประจำเดือน



สรุปบทเรียน

นักเรียนคิดว่า การปรับตัวมีความจำเป็น
ต่อการใช้ชีวิตอย่างไร



การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๑. ยอมรับและเข้าใจว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์
๒. ดูแลรักษาอนามัยของตนเองอยู่เสมอทั้งด้าน ผม เล็บ ผิว ฟัน
๓. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง



ทานอาหาร
ให้ครบ ๕ หมู่



หลีกเลี่ยง
สารเสพติด



พักผ่อน
ให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ
และอารมณ์ของวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ
และอารมณ์ของวัยรุ่น
๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ
และอารมณ์ของวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

