

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 เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
๓. อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิจริงครั้งแรก โดยมีการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูเก้งก้าง

วัยรุ่นหญิง

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า
๒. มีเสียงแหลม
๓. มีกลิ่นตัว อันเนื่องมาจากมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
๕. รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีทรวดทรง หน้าอกโต ตะโพกขยายขึ้น เอวคอดเล็กลง
๖. สะโพกผายออก
๗. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ และมีประจำเดือนหรือระดูซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
๘. กระดูกเชิงกรานขยายขึ้น
๙. รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีทรวดทรง หน้าอกโต ตะโพกขยายขึ้น

หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

๑. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งตนเองและเพื่อน ๆ เป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด
๒. ดูแลรักษานามัยของตนเอง 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

ทักษะที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น

๑. ทักษะการสังเกตในการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และด้านอื่นๆ
๒. ทักษะการแสวงหาความรู้จากหลายๆแหล่ง
๓. ทักษะการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลที่ต้องการ มีเหตุผล ข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น
เพื่อไม่เป็นเหยื่อ ในความเชื่อผิดๆ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพในการบริโภคผลิตภัณฑ์ต่างๆ
เป็นต้น
๔. ทักษะการรับรู้และจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และละเว้นในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
๕. ทักษะเข้าใจความแตกต่างของบุคคลระหว่างวัย ทั้งทางกาย และ ทางความคิด เป็นต้น