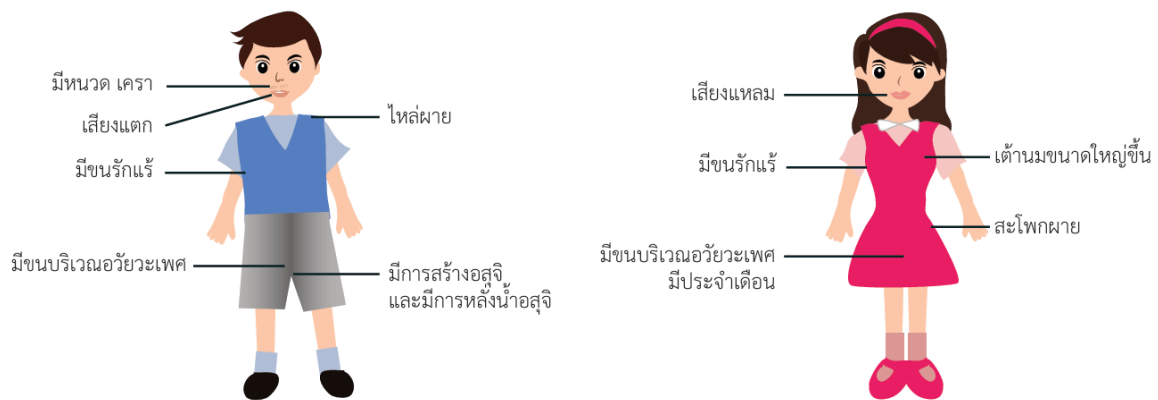


ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ผลของฮอร์โมนเพศที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบของร่างกายมนุษย์
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง ผลของฮอร์โมนเพศที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
 รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสวิชา ว22101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาวจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่สามารถสังเกตได้ ดังภาพที่ 1 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเหล่านี้เป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศที่ร่างกายสร้างขึ้น โดยฮอร์โมนที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในเพศชาย คือ เทสโทสเทอโรน (testosterone) ซึ่งทำให้เกิดลักษณะเสียงแตกและทุ่มขึ้นไหล่ผาย มี หนวด เครา มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้ง และอวัยวะเพศ และมีการสร้างอสุจิและหลั่งน้ำอสุจิ ส่วนฮอร์โมนที่ ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในเพศหญิง คือ เอสโตรเจน (estrogen) และโพรเจสเทอโรน (progesterone) เอสโตร เจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในเพศหญิง เช่น มีเสียงแหลมเล็ก เต้านมขยายใหญ่ขึ้น สะโพกผาย การมีประจำเดือน ขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ ส่วนโพรเจสเทอโรนเกี่ยวข้องกับการมีประจำเดือน และช่วย ในการตั้งครรภ์



ภาพที่ 1 การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีผลมาจากฮอร์โมนเพศ

ฮอร์โมนเพศนอกจากจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายแล้ว ยังส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางอารมณ์และสภาพจิตใจ เช่น อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว วู่วาม หงุดหงิด วิตกกังวล อาจมีอาการ เศร้าร่วมด้วย เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีอารมณ์ทางเพศ ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งการเปลี่ยนแปลง ดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดังนั้นจึงควรเตรียมพร้อมกับการยอมรับการเปลี่ยนแปลง และทำกิจกรรม เพื่อลดความเครียดและเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ทำงานอดิเรก