

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

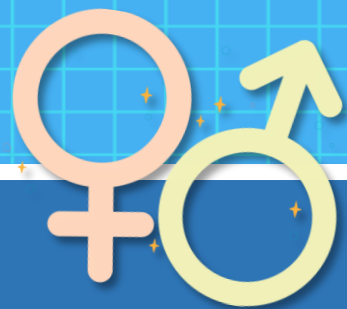
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการวัยรุ่น

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
และอารมณ์ในวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล





การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้





ทบทวนความรู้เดิม



ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

- โภชนาการ
- การออกกำลังกาย
- พันธุกรรม
- การนอนหลับพักผ่อน
- การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด
- การดูแลสุขภาพจิตที่ดี





ร่วมด้วยช่วยกัน

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายส่งผลต่อความมั่นใจ
และความกังวลใจของต่อตนเองอย่างไรบ้าง





คำถามชวนคิด

โซเซียลมีเดีย

หมายถึง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นสื่อกลางที่ทำให้บุคคล
ทั่วไปมีส่วนร่วมสร้างและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ
ผ่านอินเทอร์เน็ตได้





โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น



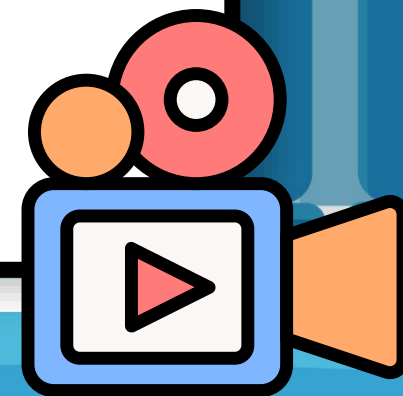
สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : โซเชียลมีเดียเกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น

เผยแพร่โดย : VOICE TV

วันที่เผยแพร่ : ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=Ka_fphKf0yQ



“สิ่งที่ผู้ใหญ่คิด และสิ่งที่วัยรุ่นเป็น”

สิ่งที่ผู้ใหญ่คิด

- วัยรุ่นมัก “ขบถ” ต่อด้านสิ่งผู้ใหญ่สอน
- วัยรุ่นมักคิดอะไร “แปลก ๆ”
- วัยรุ่นมัก “รู้ว่าม ใจร้อน เอาแน่ เอานอนไม่ได้ ใช้แต่อารมณ์”

สิ่งที่วัยรุ่นเป็น

- วัยรุ่นกำลังพยายามหาแนวทางของตัวเอง เพราะธรรมชาติที่ต้องการแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง
- นิสัยเช่นนี้เป็นส่วนหนึ่งของการค้นหาตัวตนและการลองถูกลองผิดของวัยรุ่น
- เพราะ “ฮอร์โมนเพศ” ที่กระตุ้นการเติบโตของร่างกาย ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์



การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๑. มีความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้น และเป็นไปอย่างรุนแรง
๒. มีความสนใจในเรื่องเพศ
๓. เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโตและ
การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย



การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๔. สติปัญญา ความซับซ้อนของความคิด
๕. รู้จักรับผิดชอบและต้องการอิสระ
๖. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรง



การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๗. มีจินตนาการมากขึ้น
๘. ความเชื่อมั่นหรือวิตกกังวลเป็นไปอย่างรุนแรง
๙. ความสนใจในการรวมกลุ่ม
๑๐. ประสาทและความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวมากขึ้น





อารมณ์ไหนกัน





อารมณ์ไหนกัน





อารมณ์ไหนกัน ?

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามให้ครบถ้วนทุกรายการ

ข้อที่ ๑ อารมณ์ดีใจ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ

.....
.....
.....
.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกดีใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....
.....
.....
.....

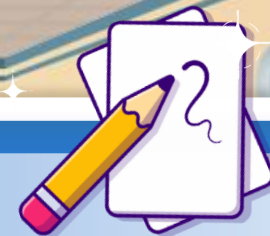
ข้อที่ ๒ อารมณ์เสียใจ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ

.....
.....
.....
.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกเสียใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....
.....



ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

ข้อที่ ๓ อารมณ์โกรธ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ

.....

.....

.....

.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกโกรธ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมการแสดงออกเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ และจิตใจ อย่างเหมาะสม

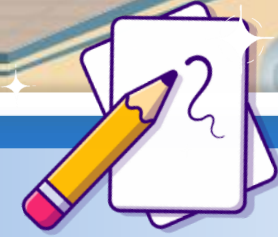
๑.

๒.

๓.

๔.

๕.



ใบงานที่ ๑

เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

ข้อที่ ๑ อารมณ์ดีใจ

- ๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ
- ๑.๒ เมื่อรู้สึกดีใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร





ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

ข้อที่ ๒ อารมณ์เสียใจ

- ๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ
- ๑.๒ เมื่อรู้สึกเสียใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร



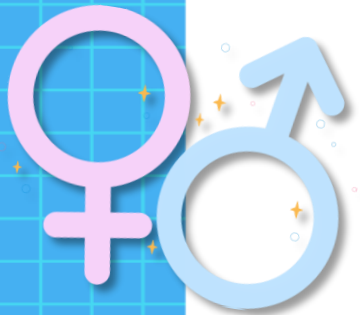


ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

ข้อที่ ๓ อารมณ์โกรธ

- ๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ
- ๑.๒ เมื่อรู้สึกโกรธ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร





สรุปบทเรียน

อารมณ์ คือ ภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปตาม
สิ่งเร้าต่าง ๆ มากกระทบ



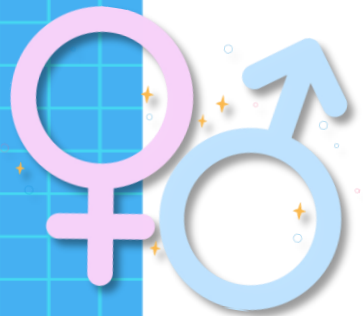


บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

และสิทธิปัญญาในวัยรุ่น





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อพัฒนาการด้านสังคม

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

