

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

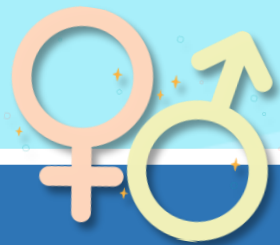
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการวัยรุ่น

เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต
และพัฒนาการในวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล





การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต
และพัฒนาการในวัยรุ่น





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นได้





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญจากปัจจัยต่าง ๆ สิ่งที่ต้องปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ





ฉันหรือเธอที่เปลี่ยนไป

ให้นักเรียนลองสังเกตตนเองและเพื่อนในห้องว่า
เรามีอะไรที่ต่างหรือเหมือนเพื่อนบ้าง และ
คิดว่าเพราะอะไร





ยังจำกันได้ไหม...

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการของวัยรุ่น



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

ปัจจัยภายใน

ปัจจัยที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นภายในร่างกาย เช่น พันธุกรรม พื้นฐานทางอารมณ์ ความบกพร่องทางร่างกายแต่กำเนิด

ปัจจัยภายนอก

- ปัจจัยที่เกิดจากภายนอกร่างกายมนุษย์ที่เกิดขึ้นหรือมีอยู่ทั้งโดยธรรมชาติและไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม การคบเพื่อน การอบรมเลี้ยงดู อาหาร การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ เป็นต้น
- อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในปัจจุบัน ส่งผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่นเช่นกัน



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

พันธุกรรม



เป็นปรากฏการณ์สิ่งมีชีวิตที่ถ่ายทอด จ่ากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ที่ถ่ายทอดมาจากพ่อ แม่ ไปสู่ลูก หรือจากปู่ ย่า ตา ยาย ไปสู่หลาน เป็นต้น พันธุกรรมทำให้ลักษณะของคนเรามีความแตกต่างกัน เช่น รูปร่างหน้าตา สีผิว กรุ๊ปเลือด โรคบางอย่าง เป็นต้น



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

การอบรมเลี้ยงดู

- ทัศนคติของพ่อแม่
- ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู
- ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (มีผลต่อสภาพจิตใจและ
พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น)



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

ผลร้ายจากสื่อไม่เหมาะสม

มุมมองผิด ๆ ต่อกันเองและผู้อื่น ผู้หญิงมองรูปแบบเรื่อง
ความสวยงาม ทำให้เกิดความเคารพตัวเองต่ำ ในขณะที่เด็กผู้ชาย
มองรูปแบบตัวละครในบทแอ็กชั่นรุนแรง



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

ผลร้ายจากสื่อไม่เหมาะสม

อิทธิพลจากโฆษณา ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคและ
สร้างแนวคิดวัตถุนิยมเกินความจำเป็น



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

ผลร้ายจากสื่อไม่เหมาะสม

อิทธิพลจากโฆษณา ส่งผลต่อพฤติกรรม
บริโภคและสร้างแนวคิดวัตถุนิยมเกินความจำเป็น

นอนดึก ขาดการออกกำลังกาย
ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ความสามารถในการอ่านลดลง
เนื่องจากไม่ได้รับการฝึกฝน

ไม่ได้ร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้และ
ความคิดสร้างสรรค์

ทำให้เด็กห่างหายจากกิจกรรมและ
พฤติกรรมที่มีประโยชน์อื่น ๆ



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

สภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

- สภาพแวดล้อมทางสังคม / เพื่อน
- อาหาร
- ออกกำลังกาย
- การเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุ
- สื่อ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์



2

BINGO O X

- ครูท่ายคำถามนักเรียนสลับกันกลุ่มละ ๑ คำถามไปเรื่อย ๆ จนกว่ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ BINGO
- กลุ่มที่จะ BINGO ได้จะต้องตอบคำถามถูกแล้วเลือกช่องในการลง O X

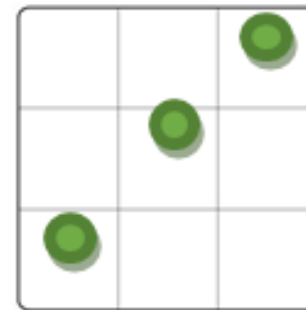
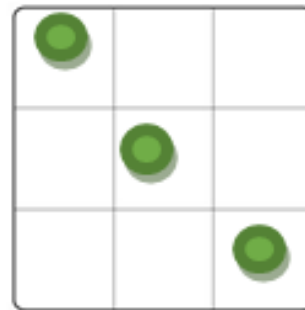
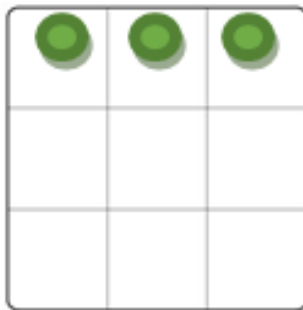
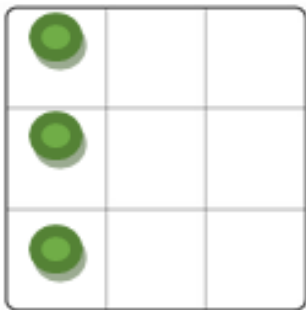


34

80

The winner

กลุ่มใดสามารถตอบคำถามถูกและมีการเรียงดังตารางข้างบน
ได้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งถือว่าเป็นกลุ่ม The winner





คำถาม

๑. ปัจจัยภายในมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์ คือ พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์หรือ
จิตใจ ใช่หรือไม่ ...
๒. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์จะถูกควบคุมและ
ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง
ใช่หรือไม่ ...





คำถาม

๓. บอยเป็นวัยรุ่นชายที่อยากที่มีกล้ามเนื้อ บอยจึงตัดสินใจเลือกซื้อเวย์โปรตีนมารับประทานโดยไม่ออกกำลังกาย
ใช่หรือไม่...ที่บอยจะมีรูปร่างที่มีกล้ามเนื้อเหมือนที่คิดไว้
๔. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลี้ยงดูให้มีพัฒนาการสมวัย โดยเฉพาะด้านจิตใจ คือ ครอบครัวและผู้ปกครอง ใช่หรือไม่...





คำถาม

๕. การเจ็บป่วยและอุบัติเหตุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าจะเป็น
ตัวขัดขวางการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ ของ
วัยรุ่น ใช่หรือไม่



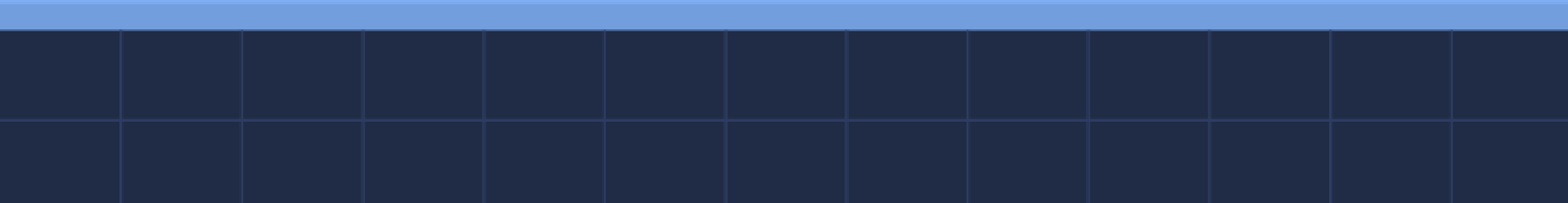


จะเป็นอย่างไรถ้าฉัน

- นอนดึก
- เสพสารเสพติด
- ไม่ออกกำลังกาย
- รับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- พิกิจการจากการประสบอุบัติเหตุ
- เล่นโทรศัพท์ ๑๒ ชั่วโมงต่อวันติดต่อกัน



เสนอ



ใบงานที่ ๑ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนารวัญ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัญ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัญ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ..... นามสกุล..... ห้อง...../..... เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกการปฏิบัติที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของนักเรียนอย่างละ ๒ ข้อ จากนั้นให้นักเรียน
 กลับไปปฏิบัติจริง ๑ สัปดาห์ และบันทึกว่าปฏิบัติได้อย่างไรบ้างมาส่งในครั้งถัดไป

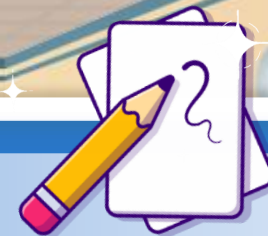
บันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัญ			
ที่	รายการ	พฤติกรรมที่เลือกปฏิบัติ	ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ
๑	การรับประทานอาหาร	๑	
		๒	
๒	การออกกำลังกาย	๑	
		๒	
๓	การพักผ่อน	๑	
		๒	
๔	การพูดคุยหรือทำกิจกรรมเสริมสัมพันธ์ในครอบครัว	๑	
		๒	
๕	การทำจิตใจดีต่อทอกซ์	๑	
		๒	

ความเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับ.....

สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....

สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนารวัญ

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th



สรุปบทเรียน

ทุก ๆ การกระทำของเรา
จะมีผลตามมาเสมอ ไม่ว่าจะ
ปัจจัยเชิงบวกหรือลบก็ตาม





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อ

ต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ”
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง วิเคราะห์วิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
๓. **ใบงานที่ ๒** เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัยที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

