

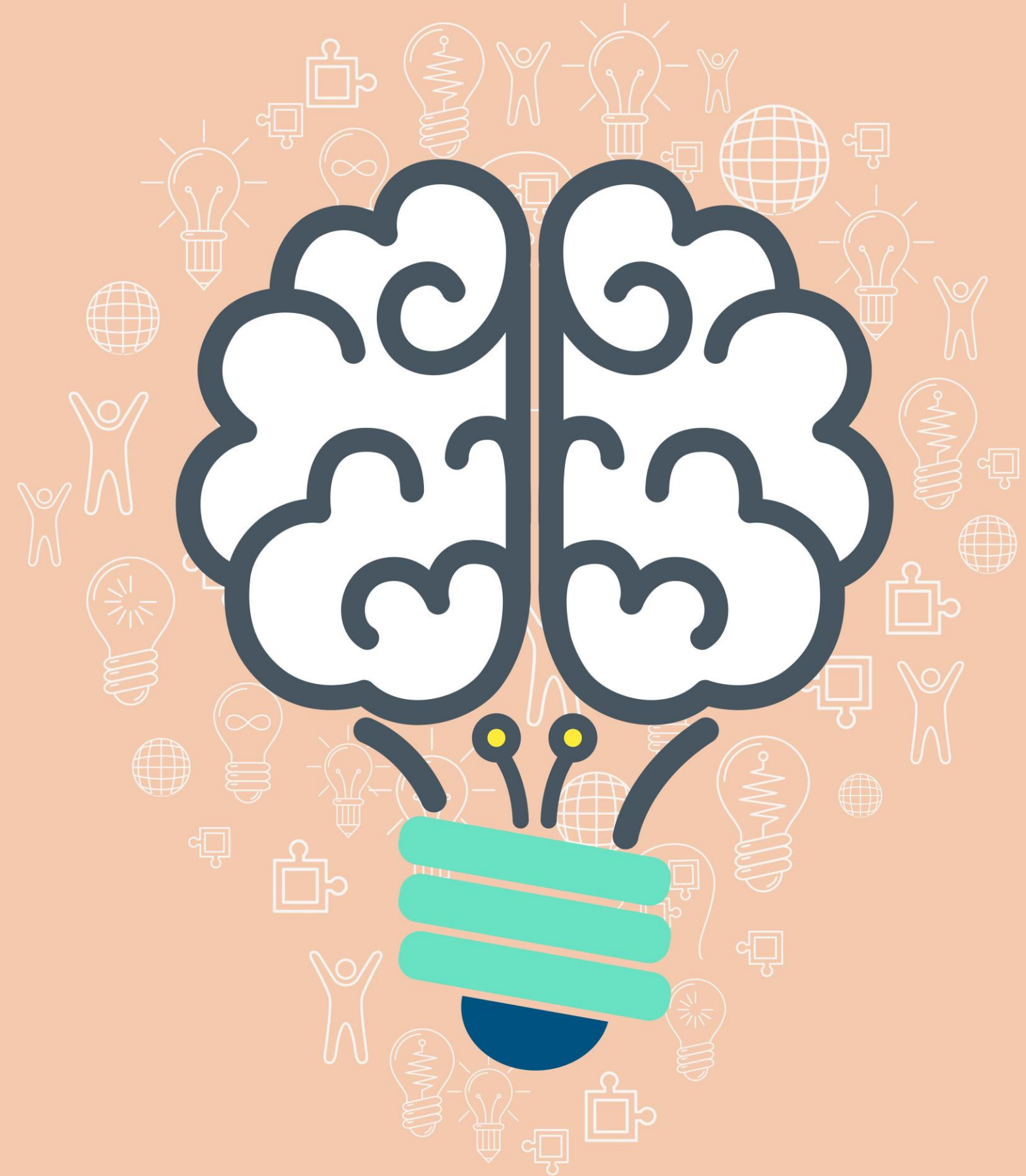
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเจริญเติบโต และ
ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ครูผู้สอน ครูสุวิทย์ พุมนवल





การเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความสำคัญของการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่น
2. วิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
3. นำเสนอแนวความคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ให้เพื่อนฟังได้
4. นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ มีวินัยและมีจิตสาธารณะ





สื่อวิดีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวิดีโอ : สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

เผยแพร่โดย : The Art Living SDU

เผยแพร่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2559

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=2MUn735rwCI>



ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

1. ปัจจัยภายใน
2. ปัจจัยภายนอก



ปัจจัยภายใน

คือ ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกาย
ของมนุษย์ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของวัยรุ่น



1. พันธุกรรม มี 2 ลักษณะ คือ

1.1 ลักษณะทางกาย

- สัดส่วนร่างกายสูง เตี้ย ผิว สีของผม
- กรุ๊ปเลือด A , B , O , AB





- เพศขึ้นอยู่กับโครโมโซม
- ความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

1.2 ลักษณะทางสติปัญญา





โครโมโซม

คือ สารพันธุกรรมในร่างกายควบคุม
ถ่ายทอดข้อมูลทางพันธุกรรม เช่น
ลักษณะของเส้นผม เพศ ดวงตา สีผิว



2. พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ

- จิตใจ และอารมณ์มั่นคง
- อารมณ์แปรปรวน





ปัจจัยภายนอก

คือ ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกร่างกาย
เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือไม่เกิดขึ้นเอง
ตามธรรมชาติ





ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย

1. การเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัว
2. สภาพแวดล้อมทางสังคม
3. อาหารที่บริโภค
4. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
5. การเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุ





ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

(สามารถดาวน์โหลดใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการถือว่าเป็นสิ่งที่ควบคุมกับวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ซึ่งมีอิทธิพลมาจากพันธุกรรม หรือเชื้อชาติ อันเป็นลักษณะติดตัวมาแต่กำเนิด และอิทธิพลที่มาจากสิ่งแวดล้อม เช่น สิ่งแวดล้อมทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ภาวะโภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว ฯลฯ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของแต่ละช่วงวัยถือว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อรูปแบบของวิถีการดำเนินชีวิตในอนาคต ซึ่งพบว่ามีปัจจัยต่างๆหลายประการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทุกช่วงวัย ได้แก่ พันธุกรรม เชื้อชาติ ภาวะโภชนาการ ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ระดับเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม สภาพแวดล้อมทางอารมณ์ การเจ็บป่วย และฤดูกาล

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของเรา ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านของโครงสร้าง ความสามารถ ทักษะในการทำหน้าที่ทั้งในส่วน of ร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ รอบข้าง โดยจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นขั้น ๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีการเพิ่มขึ้นของขนาด มีลักษณะใหม่ ๆ เกิดขึ้น ในขณะเดียวกันมีการพัฒนาความสามารถทางความคิดที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ยังพบว่าพัฒนาการยังรวมไปถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นด้วย แต่ในขณะเดียวกันพัฒนาการเอง ก็มีความหมายรวมถึงการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมถอยได้เช่นกัน

ปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

1 พันธุกรรม หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน เป็นการสืบเนื่องลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นลักษณะประจำตัว ทำให้มนุษย์มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันออกไปพันธุกรรมจึงเป็นเครื่องกำหนดขอบเขตลักษณะและความสามารถของบุคคลได้ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วลักษณะการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ

1.1 ลักษณะทางกาย ได้แก่

1.1.1 สัดส่วนของร่างกาย ความสูงหรือเตี้ยเป็นผลส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรม พบว่าสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายมีผลต่อสัดส่วนของร่างกายมากกว่าพันธุกรรม

1.1.2 รูปลักษณะทางกาย เช่น ผมหยิก ตาเล็ก สีของตา สีของผม เป็นต้น

1.1.3 กลุ่มเลือด ลูกที่เกิดจากพ่อ แม่คูใดย่อมได้รับการถ่ายทอดชนิดของกลุ่มเลือดจากพ่อ แม่คู่นั้น

1.1.4 เพศ ทารกที่เกิดมาจะเป็นเพศหญิงหรือชาย ขึ้นอยู่กับโครโมโซมเพศที่ได้รับจากพ่อแม่โดยพบว่าเพศชาย จะมีโครโมโซมเป็น XY เพศหญิงมีโครโมโซม XX นั่นคือ

ไข่ (X) + อสุจิ (Y) = XY ลูกชาย

ไข่ (X) + อสุจิ (X) = XX ลูกหญิง

1.1.5 ความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจาง (Thalassemia) โรคต่าง ๆ โรคผิวหนังเกล็ดปลา ภาวะเลือดออกแล้วหยุดยาก(Hemophilia) หรือภาวะพร่องเอนไซม์ G-6-P-D เหล่านี้เป็นต้น

1.2 ลักษณะทางสติปัญญา การถ่ายทอดพันธุกรรมด้านสติปัญญาหรือความสามารถของสมองนั้น เชื่อว่ามีเกิดขึ้นได้ โดยพบว่าเด็กที่เกิดในตระกูลที่มีระดับสติปัญญาต่ำ จะมีเชาวน์ปัญญาต่ำไปด้วย แต่ก็ไม่เสมอไป เพราะพบว่าอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม การกระตุ้น และการเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ของเด็กในกลุ่มที่ด้อยโอกาส ทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นได้เช่นกัน

2. พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ อารมณ์นั้นเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและปัจจัยแวดล้อมภายนอก ประกอบกับ ในบุคคลที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสังคม บุคลิกภาพ ทางด้านจิตวิญญาณ รวมถึงทางด้านร่างกายด้วย พบว่ามารดาที่มีการฟังเพลงเบา ๆ ระหว่างการตั้งครรภ์ จะทำให้นุตรที่เกิดมามีอารมณ์ดี และมีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เป็นไปด้วยดี

ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

1.สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน โดยที่สภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นรวมถึงวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนวิถีชีวิตที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ด้วย หากบุคคลที่ต้องอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่นอยู่ในสังคมแออัด หรืออยู่ในครอบครัวที่แตกแยก ก็ย่อมที่จะทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ไม่สามารถดำเนินไปตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นได้

2.การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง สัมพันธภาพภายในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยแห่งการค้นหาคือ วัยทารก วัยเด็ก รวมถึงวัยรุ่น ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูอย่างดี มีความเข้าใจในตัวเด็ก ก็จะทำให้เด็กสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อม และมีวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครอบครัว จะต้องมีบทบาทมากขึ้นในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างความเข้าใจ ตลอดจนรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาการมั่วอบายมุขของวัยรุ่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

3.อาหารที่บริโภค ในปัจจุบันพบว่าเรื่องของโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการอย่างมาก โดยเฉพาะในด้านร่างกาย ซึ่งแต่เดิมมีความเชื่อว่าพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดว่ามนุษย์จะมีการเจริญเติบโตเป็นอย่างไรเป็นหลัก หากแต่ในปัจจุบัน พบว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดี มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย จะทำให้มนุษย์มีการเจริญเติบโตมากขึ้นได้ เช่น ชาวญี่ปุ่น ซึ่งในยุคสงครามโลกครั้งที่ ๒ ตัวเล็กกว่าคนไทย แต่ในปัจจุบันสูงใหญ่กว่าคนไทยมาก เนื่องจากมีการปรับปรุงรูปแบบของอาหารที่บริโภค เน้นภาวะโภชนาการที่เหมาะสม เป็นต้น

4.การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ เป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ เกิดการหยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราวหรือถาวร การเจ็บป่วยหรือการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ป่วย และส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้างด้วยผลกระทบเหล่านี้จะกระทบเป็นลูกโซ่ จนในที่สุดจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ดังนั้นบุคคลที่ควรมีความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วย และไม่ประมาทจนเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง

(สามารถดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



ใบงานที่ 5 เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ – นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่เกี่ยวกับการ
กับการเจริญเติบโตของตนเอง



สรุป

การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย
ในวัยรุ่นมีปัจจัยที่สำคัญทั้งภายใน
และ ภายนอก

