

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



ทบทวนบทเรียน นันทนาการ





ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

1. การฝีมือและศิลปหัตถกรรม
2. เกมและกีฬา
3. ดนตรีและการร้องเพลง



ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

4. การละครและการแสดง
5. งานอดิเรก
6. กิจกรรมทางสังคม
7. การเต้นรำ การฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

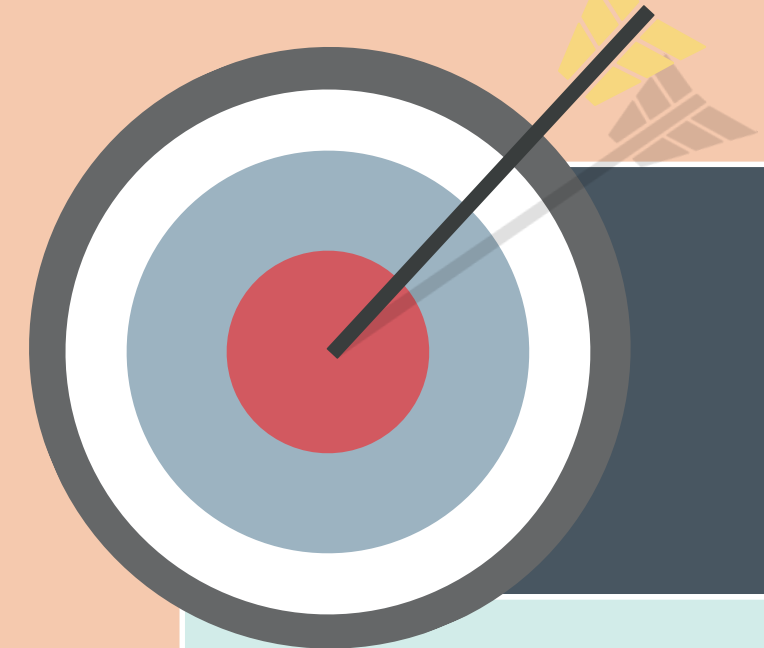


ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

8. กิจกรรมนอกเมือง
9. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
10. กิจกรรมพูด เขียน อ่าน
11. กิจกรรมอาสาสมัคร

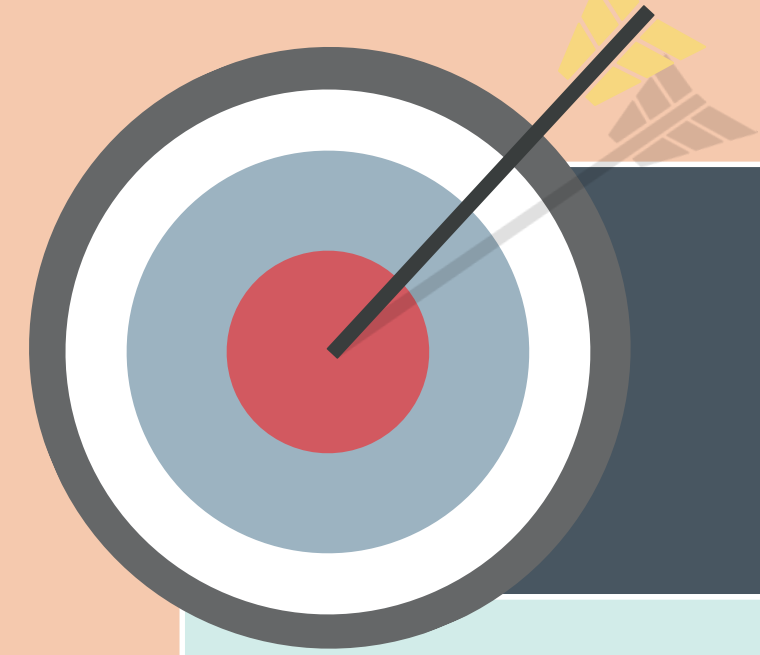
วัยรุ่นกับการ เปลี่ยนแปลง





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้
2. บอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

3. แสดงการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้

4. นักเรียนแสดงพฤติกรรมมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่น

ในการทำงาน

วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเริ่มจะเข้าสู่วัยรุ่น
จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้าน
ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
และพัฒนาการทางเพศ
อย่างรวดเร็ว

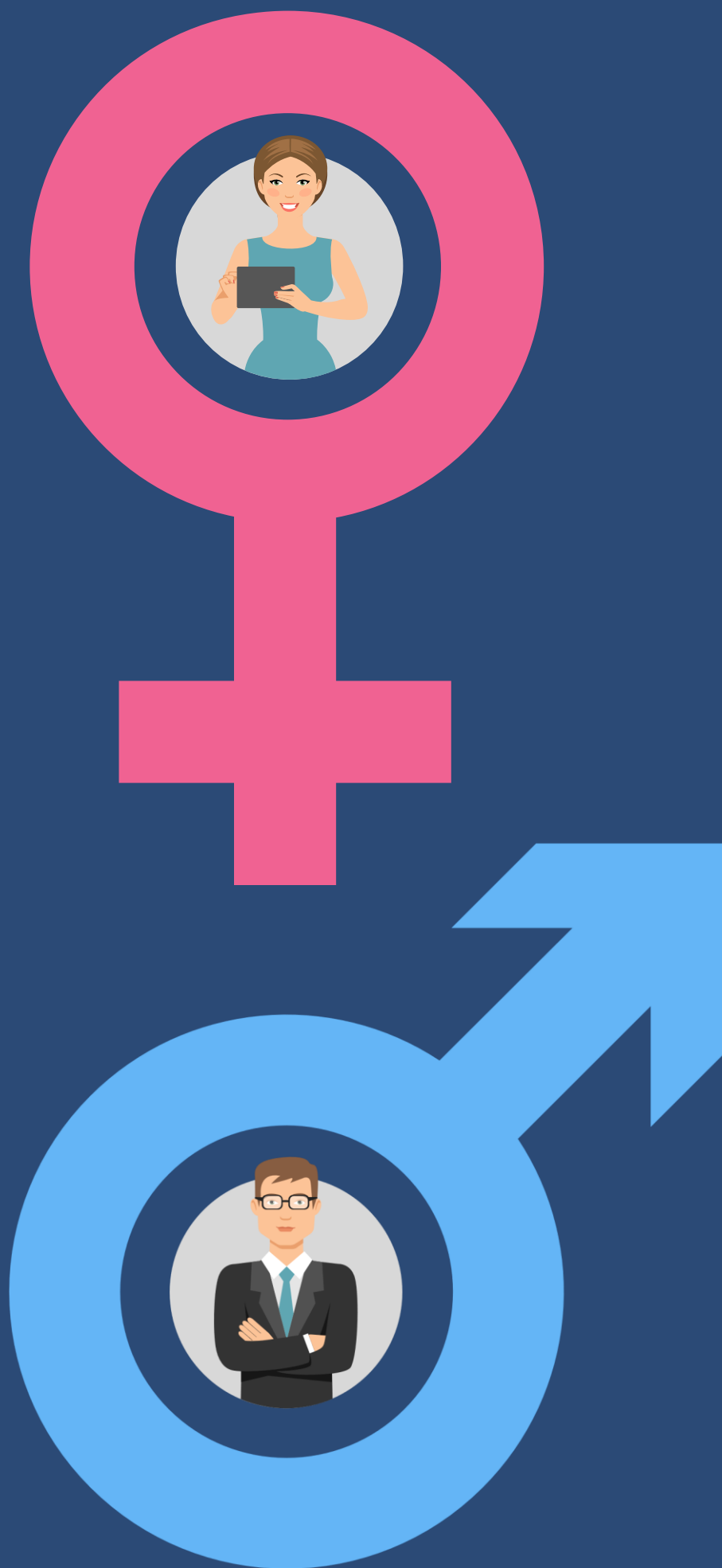


วัยรุ่นกับการยอมรับและการปรับตัว

หมายถึง การยอมรับและการปรับตัวของวัยรุ่นต่อ
สภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศที่เกิดขึ้น
เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข



ผู้หญิงและผู้ชาย
แตกต่างกันอย่างไร?



วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 13-15 ปี

ความสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นชาย



1. เสียงแตกหนุ่ม
2. มีหนวดเครา มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้ง และอวัยวะเพศ
3. มีกลิ่นตัว มีสิ่วตามใบหน้า
4. นมแตกพาน
5. อวัยวะเพศโตขึ้น
6. ฝันเปียก
7. สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนยาว

วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

เข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี
เข้าสู่วัยรุ่นอายุประมาณ 11-13 ปี

ความสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง



1. มีสิว
2. มีเสียงแหลอม
3. มีกลิ่นตัว
4. หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น
5. สะโพกผาย เอวคอดเล็กลง
6. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้ง และอวัยวะเพศ
7. มีประจำเดือน

มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้าง เมื่อร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยรุ่น



1. วิตกกังวลกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป

2. ไม่พอใจกับใบหน้าที่มีสิวขึ้นอย่างมากมาย

3. กังวลกับกลิ่นตัวที่รุนแรงขึ้น

4. อายเมื่อต้องพูดถึงเรื่องการมีประจำเดือน

5. ปฏิบัติตนไม่ถูกต้องในการดูแลรักษาร่างกายตนเอง
เช่น เมื่อมีประจำเดือน การกำจัดหนวด เครา



คำถามชวนคิด

เมื่อรู้สึกวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลง

ทางร่างกายที่เกิดขึ้น ควรปรับตัว

อย่างไรจึงจะเหมาะสม

การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติ
- ดูแลรักษาอนามัยของตนเองให้สะอาดอยู่เสมอ
- ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง



การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

- ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง
- พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
- รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

- มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
- ฝึกทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
- หลีกเลี้ยงสิ่งที่ทำให้มีผลต่อจิตใจและอารมณ์



การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

มีสาเหตุใดบ้างที่ส่งผลให้วัยรุ่น
มีอาการเปลี่ยนแปลงง่าย และ
แสดงออกทางอารมณ์รุนแรง



1. ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลกับรูปร่าง หน้าตา กลัวว่าจะไม่เป็นที่สนใจของผู้อื่น จึงชอบเก็บตัว ขาดความมั่นใจในตนเอง และเก็บกดได้
- ทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความรู้สึกทางเพศหรือมีอาการทางเพศ

อารมณ์จึงเปลี่ยนแปลงง่าย มีอารมณ์ที่รุนแรง



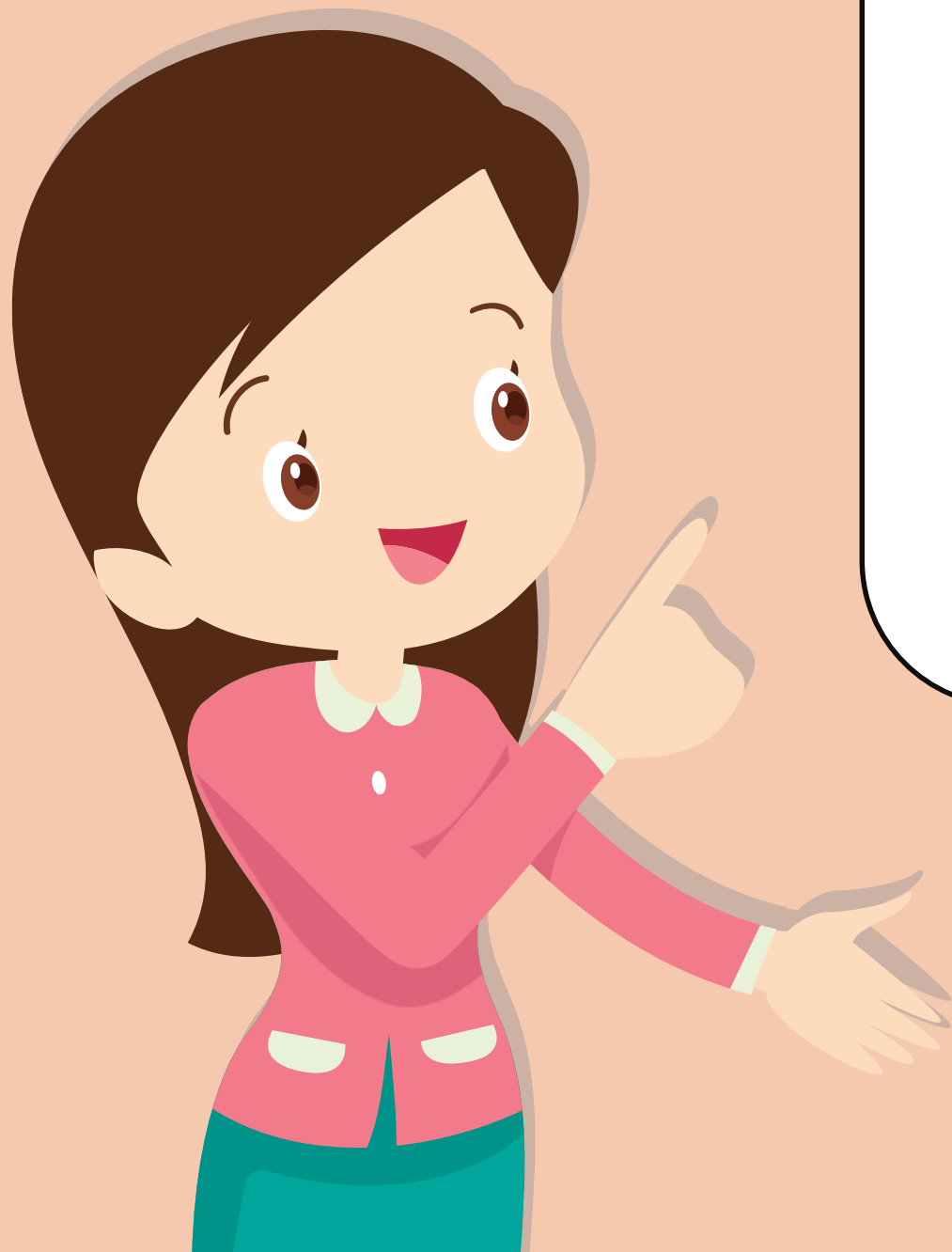
2. สภาพแวดล้อม

- วัยรุ่นมีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ กับเพื่อนต่างเพศ
- มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาการเรียน ครอบครัว

ความแตกต่างระหว่างบุคคล

- เพื่อนมีบทบาทกับชีวิตวัยรุ่น ต้องการให้เพื่อนยอมรับตน
เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

อารมณ์จึงเปลี่ยนแปลงง่าย มีอารมณ์ที่รุนแรง



แนวทางในการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น



1. ศึกษาเรียนรู้เรื่องอารมณ์ สาเหตุ ผลกระทบ และแนวทางแก้ไข แล้วนำมาปรับใช้ให้เหมาะสม
2. ฝึกสำรวจและควบคุมอารมณ์ของตนเอง
3. ฝึกตนเองให้กล้าเผชิญกับปัญหา
4. ฝึกเปิดใจให้กว้างและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
5. ฝึกจิตใจให้ร่าเริง ปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น เล่นกีฬา ฝึกสมาธิ



ใบงานที่ 1

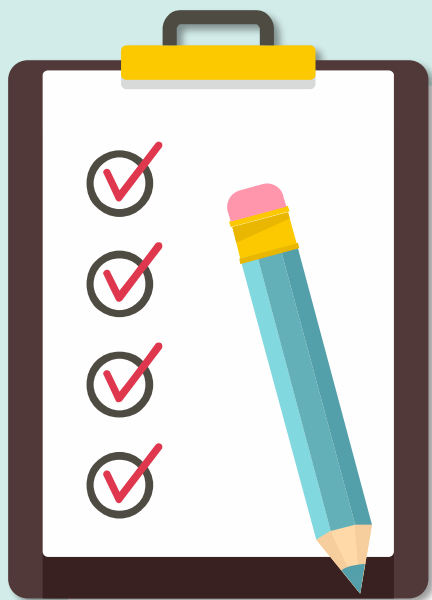
เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการ
ทางเพศ ของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
<p>การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>การฟันเป็ยก</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>การมีประจำเดือน</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>การเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายแตกต่างจากวัยรุ่นหญิงอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

ศึกษา“ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)” จาก <https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10>
พร้อมทั้งทำแบบประเมิน EQ ผ่านระบบออนไลน์ แล้วบันทึกผลที่ได้ดังนี้

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนที่ได้	ผลที่ได้
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง (ข้อ 1 - 6)	13 - 18		
	1.2 เห็นใจผู้อื่น (ข้อ 7 - 12)	16 - 21		
	1.3 รับผิดชอบ (ข้อ 13 - 18)	17 - 23		
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ (ข้อ 19 - 24)	15 - 21		
	2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา (ข้อ 25 - 30)	14 - 20		
	2.3 สัมพันธภาพ (ข้อ 31 - 36)	15 - 20		
สุข	3.1 ภูมิใจในตนเอง (ข้อ 37 - 40)	9 - 14		
	3.2 พอใจชีวิต (ข้อ 41 - 46)	16 - 22		
	3.3 สุขสงบทางใจ (ข้อ 47 - 52)	15 - 21		



ศึกษาวิเคราะห์ “สภาพจิตใจของวัยรุ่น” จากแหล่งเรียนรู้

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>

แล้วสรุปความรู้ลงในใบงานที่ 1 ตามรูปแบบที่นักเรียนชอบและถนัด

.....

.....

.....

.....

บทเรียนสะท้อนคิด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน **การปรับตัวได้สำเร็จ** จะช่วยให้วัยรุ่น **พัฒนาตนเอง** **เกิดบุคลิกภาพที่ดี** ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น



ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง พัฒนาการทางเพศ

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