

รายวิชา สุขศึกษา

เรื่อง ปฐมนิเทศ/
การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน กมลชนก บุญมี



เรื่อง ปฐมนิเทศ/ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น





หน่วยที่ 1 พัฒนาการสมวัย

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัย
ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการ
ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ
สติปัญญา การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ
สถานการณ์เสี่ยง

หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยรุ่นเรียนวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

วิเคราะห์ข้อมูลด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์

สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

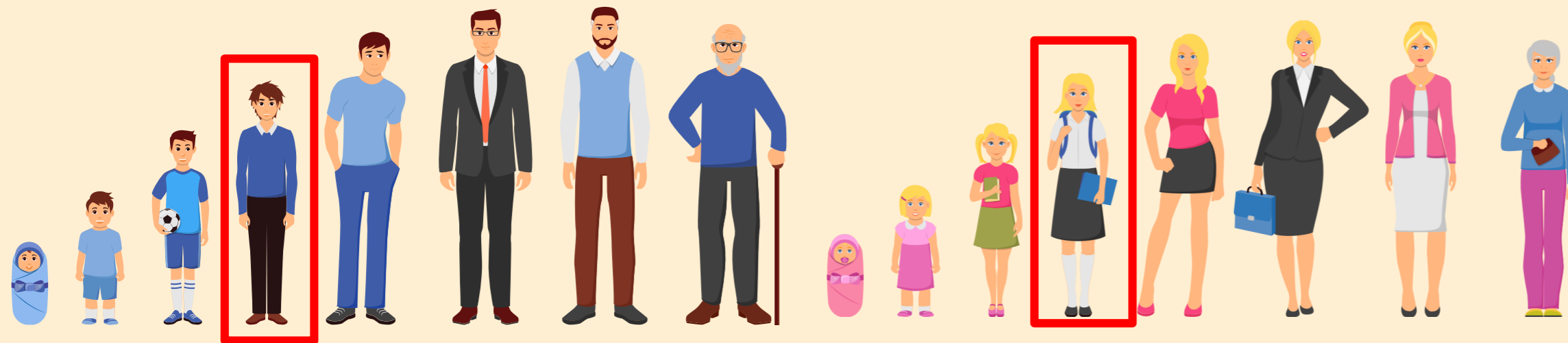
แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้
มุ่งมั่นในการทำงาน และการมีจิตสาธารณะ



คำถามชวนคิด

นักเรียนเห็นอะไรบ้างจากภาพเหล่านี้ ?

นักเรียนคิดว่าช่วงวัยของตนเองตรงกับภาพใด ?



วัยรุ่น Adolescent

แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

1. วัยแรกเริ่ม(10-13ปี) เป็นช่วงที่มี

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบ

การเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลกระทบต่อจิตใจและ

อารมณ์ทำให้อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวนง่าย

วัยรุ่น Adolescent

แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

2. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16ปี)

เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกาย

มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาว มุ่งค้นหา

เอกลักษณ์ของตนเอง มีการพัฒนาความเป็นตัว

ของตัวเอง

วัยรุ่น Adolescent

แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

3. วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี)

เป็นช่วงที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลง

เจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ มองเห็น

ความสามารถของตนเอง ที่จะพัฒนาต่อเพื่อ

สร้างอาชีพที่เหมาะสมต่อไป

ศิลปหรรษา สารคดีน่ารู้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชาย

และเด็กหญิง การดูแลรักษาความสะอาด

ขอขอบคุณสื่อวีดีโอจาก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ สสส.

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง

/ การดูแลรักษาความสะอาด

เผยแพร่เมื่อ 24 พ.ค. 2016แหล่งที่มา

<https://www.youtube.com/watch?v=O9vmmzGsxpK>

การเปลี่ยนแปลงวัยรุ่น Adolescent

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา

วัยรุ่น Adolescent

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เพศชาย

- มีลูกอัณฑะและองคชาติมีขนาดใหญ่ขึ้น มีฝนมเปือก
- มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว มีขนรักแร้ และมีหนวดเครา
ขนบริเวณหน้าแข้งยาวขึ้น
- นมแตกพาน คือ เต้านมขยายใหญ่ขึ้น
- กล่องเสียงขยายใหญ่ขึ้น และมองเห็นได้ชัดเรียกว่า
ลูกกระเดือก ทำให้เสียงแตก คือ เสียงห้าวขึ้น
- มีกล้ามเนื้อเป็นมัด แข็งแรง

วัยรุ่น Adolescent

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เพศหญิง

- เริ่มมีหน้าอก เต้านมใหญ่ขึ้น
- มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว อวัยวะเพศมีขนรักแร้
- สะโพกขยายออก ทำให้มีทรวดทรงส่วนโค้งส่วนเว้า
- มีประจำเดือน (menstruation) ซึ่งวัยรุ่นหญิง
จะมีประจำเดือนโดยเฉลี่ยเมื่ออายุประมาณ 13 ปี

วัยรุ่น Adolescent

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ

- มีความสนใจตัวเอง สนใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง
มักใช้เวลาที่หน้ากระจกในห้องน้ำมากขึ้น
- ความต้องการเป็นตัวของตัวเองและการคบเพื่อน
- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่
ผู้ปกครองน้อยลง

วัยรุ่น Adolescent

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

- มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมทางสังคม
- มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศและวัยมากขึ้น
- รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพของตนเอง
- มีเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนมากขึ้น
- มีการยอมรับการเป็นสมาชิกของกลุ่มตามค่านิยมและความสนใจในสิ่งเดียวกัน

วัยรุ่น Adolescent

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา

- สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น สามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น
- มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ คาดการณ์
- ค้นหาข้อมูลและนำเหตุผลมาอ้างอิงได้ มองสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง
- มีความคิดได้ในหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ แต่วัยรุ่นยังขาดประสบการณ์

สรุปบทเรียน

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

- กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี
- ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง
- ตั้งใจเรียน ฝึกหัดทักษะต่าง ๆ อยู่เสมอ

ใบงานที่ 1

เรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธ์

การเปลี่ยนแปลงและ

การพัฒนาการของตนเอง

ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและ

พัฒนาการในวัยรุ่น

(อายุ 12- 20 ปี)

ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ
ที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง

ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2