

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

**เสนอวิธีการปฏิบัติตน  
ต่อความคาดหวังของสังคม  
ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น**



# ทบทวนความรู้เดิม

## สิ่งที่สังคมคาดหวัง

### ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

1

ความสามารถในการคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

2

การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

3

ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม

ทบทวนความรู้เดิม  
สิ่งที่สังคมคาดหวัง  
ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

4

มีศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจ

5

มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งและถาวรกับผู้อื่น

6

มีสัมพันธภาพกับพ่อแม่และมีความกตัญญูกตเวทิต

# เสนอวิธีการปฏิบัติตนต่อความคาดหวังของสังคม ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



# เรื่อง เสนอวิธีการปฏิบัติตนต่อความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

## จุดประสงค์การเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 7

### ด้านความรู้

อธิบายวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมได้

### ด้านทักษะและกระบวนการ

นำเสนอวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมได้

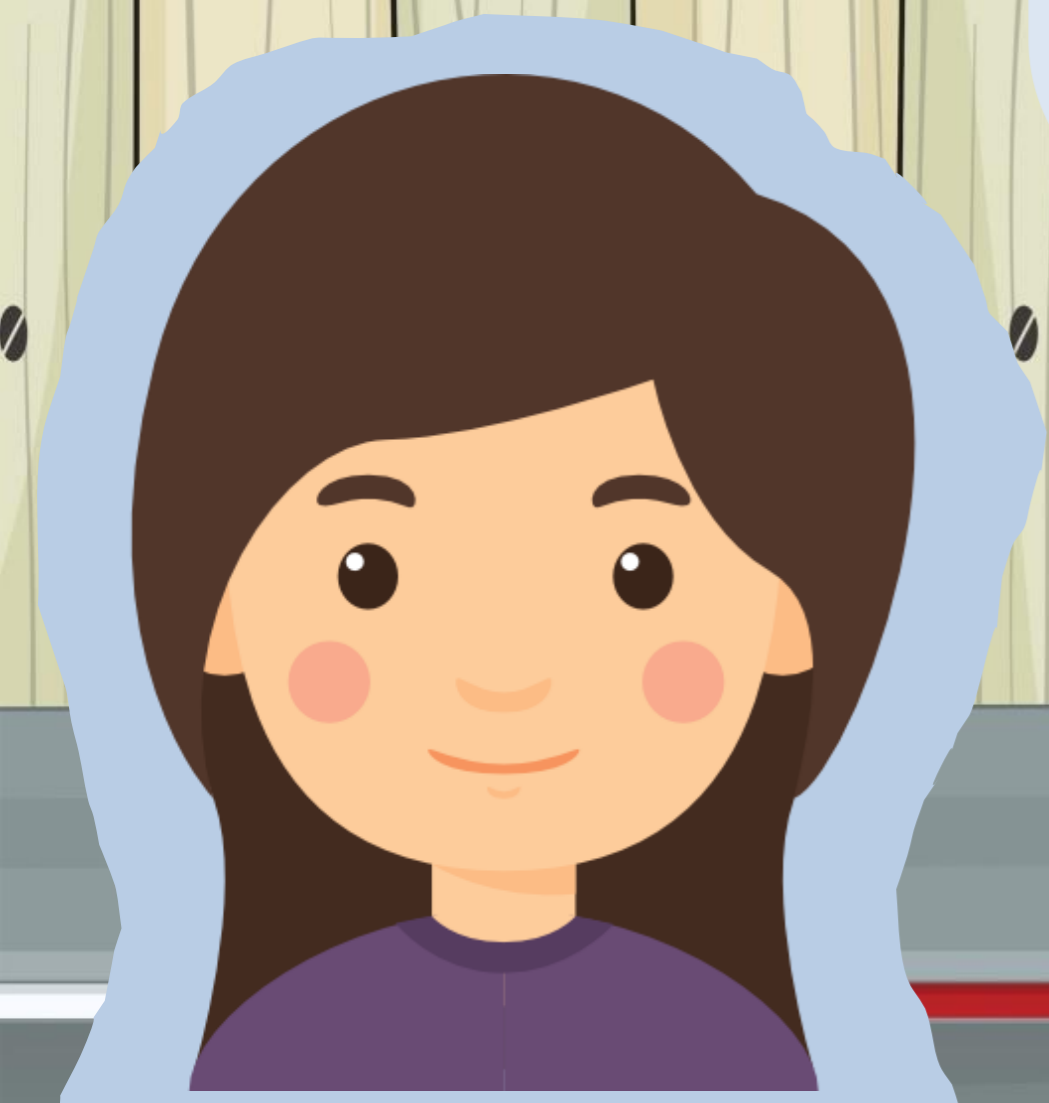
### ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน และมีจิตสาธารณะ



# ความคาดหวังของสังคม ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าตอนเป็นเด็ก  
ที่จะต้องรับผิดชอบตัวเอง สังคมมีความคาดหวังในตัววัยรุ่นดังนี้



# 1 ร่างกาย

ตั้งคณคาคคหวังให้วัยรุ่นมีการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม  
เสริมสร้างสุขภาพสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์  
มีสุขภาพที่แข็งแรง **ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ** มีสวัสดิภาพ  
และความปลอดภัย





# 2

## จิตใจและอารมณ์

มีความยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

มีวิธีจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม



## 2 จิตใจและอารมณ์

มองโลกในแง่ดี เป็นคนเก่ง ดี และมีสุข

รู้จักควบคุมอารมณ์ทางเพศเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ

ปรับตัวได้ เข้าใจการเปลี่ยนแปลง



3

สังคม

วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของสังคม

มีทักษะทางสังคม การสื่อสาร การแก้ปัญหา

มีค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสม





# 4 สติปัญญา

เข้าใจโลกอย่างเป็นจริง สามารถใช้เหตุผล และสติปัญญาในการแก้ไขปัญห

เข้าใจตนเอง ค้นพบตนเองว่ามีความชอบความถนัด จุดเด่น จุดด้อยอะไรบ้าง

เรียนรู้และยอมรับความสามารถของตนเอง

วัยรุ่นควรแสวงหาเอกลักษณ์ของตนด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ



# แนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นให้สอดคล้อง กับความคาดหวังของสังคม

1

## วัยรุ่นต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง

คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น

วัยรุ่นต้องรู้จักเลือกรับและใช้แหล่งข้อมูล  
ข่าวสารที่ดี เพื่อให้ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง

2

วัยรุ่นต้องมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์<sup>๑</sup>

มีความพอใจและภูมิใจกับการเรียน **มีความสุข**  
**กับการเรียน** มองเห็นเป็นเรื่องท้าทายความสามารถ  
พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาอยู่เสมอ



3

วัยรุ่นต้องรู้จักสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน  
เข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมต่าง ๆ  
สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในชุมชน



4

## วัยรุ่นต้องรู้จักเลือกรับสื่ออย่างมีวิจารณญาณ

วัยรุ่นควรมีการวิเคราะห์สื่อที่รับเข้ามา  
อย่างมีวิจารณญาณ เพราะสื่อที่เหมาะสม  
สามารถสร้างค่านิยมที่ถูกต้อง  
และควรมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์  
ร่วมกันผลิตสื่อนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์





5

## วัยรุ่นต้องรู้จักวิธีการพักผ่อนหย่อนใจ

วัยรุ่นต้องรู้จัก**การแบ่งเวลา**ในการพักผ่อน  
เพื่อให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง  
ส่งผลดีต่อพัฒนาการในทุกด้านของวัยรุ่น  
เช่น วาดรูป ฟังเพลง



6

วัยรุ่นรู้จักใช้หลักศาสนา หลักคุณธรรม  
และความเชื่อในการดำเนินชีวิตพัฒนาตนเอง

ศาสนาและความเชื่อเป็นที่พึ่งทางใจของมนุษย์  
มี**หลักธรรมคำสอน**ที่มุ่งหมายให้ทุกคนเป็นคนดี



7

วัยรุ่นต้องรู้จักวิธีขอรับบริการแนะนำให้คำปรึกษา

การขอคำแนะนำให้คำปรึกษาไม่ใช่เรื่องน่าอาย  
เป็นกระบวนการที่ทำให้เรา**คลายทุกข์**  
และ**สามารถแก้ไข**ปัญหาของเราเองได้



## นักเรียนลองสำรวจตนเอง...

ในช่วงเวลาที่ผ่านมานักเรียนได้ติดต่อกับเพื่อน  
ทางอินเทอร์เน็ตมากน้อยเพียงใด

วิดีโอ เรื่องรู้เท่าทันสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ค



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

รู้เท่าทันสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ค

เผยแพร่โดย : Supansa.17 Pookky

เผยแพร่วันที่ 4 มีนาคม 2557

ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=GqvD17clldc&feature=youtu.be)

[v=GqvD17clldc&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=GqvD17clldc&feature=youtu.be)

# สรุปบทเรียน

วัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากผู้ที่อยู่ใกล้ชิด

เริ่มจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง พี่ น้อง เพื่อน ครูอาจารย์ สื่อต่าง ๆ

รวมทั้งบทบาทของรัฐ ในการออกกฎหมาย เพื่อป้องกัน

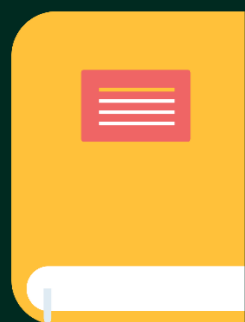
พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผิดกฎหมาย อีกทั้งมีหน่วยงานต่าง ๆ

ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาวัยรุ่น เพื่อร่วมมือกันพัฒนาให้วัยรุ่น

เติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ และรู้จักใช้ความรู้

ด้านเทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม





# บทเรียนครั้งต่อไป

สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพล

ต่อการเจริญเติบโต

และพัฒนาการของวัยรุ่น





# สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ 5

เรื่องแบบสำรวจ

“การเลือกใช้สื่อ”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)