

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ
การเจริญเติบโต
และพัฒนาการในวัยรุ่น



ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการในวัยรุ่น

ทบทวนความรู้เดิม

- 1.การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- 2.การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ
- 3.การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม
- 4.การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา



- ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- ความวิตกกังวลในความงามทางร่างกาย
- การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ ห้วนไหว หวาดห้วนหรือตกใจได้
- ความโกรธอย่างรุนแรง และขาดเหตุผล
- ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านของกลุ่มเพื่อน
- มีความคิดที่เป็นระบบมากยิ่งขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม
และสติปัญญาในวัยรุ่นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

วิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
และสติปัญญาในวัยรุ่นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่น

ในการทำงานและการมีจิตสาธารณะ

คลิปहरรษา สาระตึนารู้

เร่อง โซเซี่ยลมีเตียกับปัญหาทางจิตใจ

ของวัยรุ่น





j n i e r v i g x
l p b r y j h y
m p z q x s v o j f g

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก VOICE TV 21

เรื่อง โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น

เผยแพร่เมื่อ 25 พ.ค. 2017

แหล่งที่มา http://youtube.com/watch?v=Ka_fphKf0yQ

นักเรียนคิดว่าปัจจัยใดบ้างที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยภายใน

พันธุกรรม

การทำงานของต่อมไร้ท่อ

พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ

ปัจจัยด้านอายุ

ปัจจัยภายนอก

พฤติกรรมสุขภาพ

สภาพแวดล้อมทางสังคม

การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

อาหารที่บริโภค

การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านพันธุกรรม

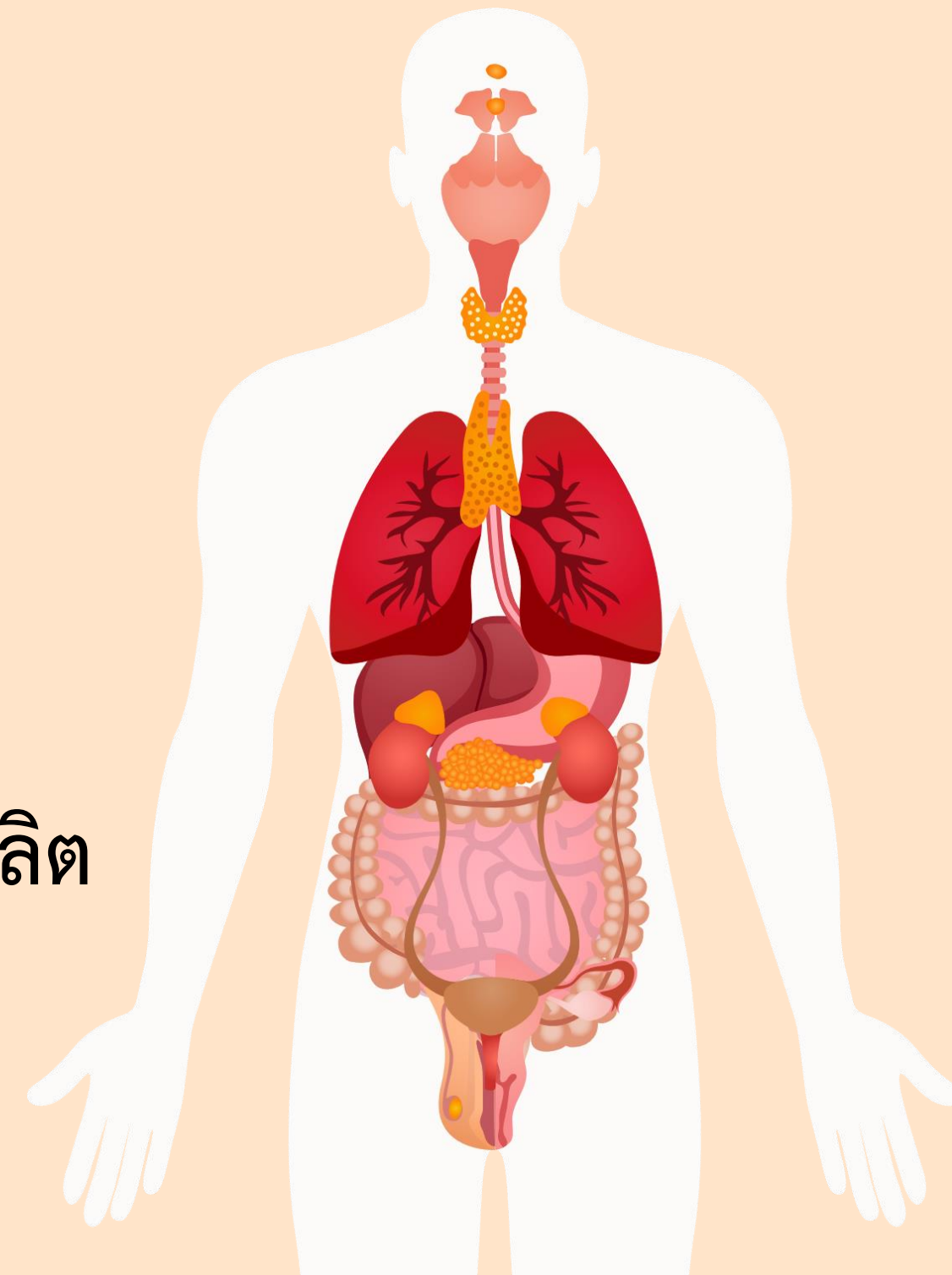
พันธุกรรม เป็นการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ

จากพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ไปยังลูกหลาน ทำให้มนุษย์
มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันออกไป รวมถึงโรคต่าง ๆ
ที่ถ่ายทอดมาทางพันธุกรรมด้วย เช่น ตาบอดสี
ธาลัสซีเมีย ฯลฯ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านการทำงานของต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อ ที่มีบทบาทในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ ต่อมใต้สมอง เช่น โกรทฮอร์โมน (growth hormone) ที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ฮอร์โมนไทรอกซิน จากต่อมไทรอยด์ (thyroxin hormone) ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย และต่อมเพศผลิตฮอร์โมนที่มีผลต่อการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านพื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ

บุคคลที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ได้ดีขึ้น รวมถึงทางด้านร่างกายด้วย พบว่ามารดาที่มีการฟังเพลงเบา ๆ ระหว่างการตั้งครรภ์ จะทำให้บุตรที่เกิดมามีอารมณ์ดี และมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ที่เป็นไปด้วยดี



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านอายุ

อวัยวะทุก ๆ ส่วนในร่างกาย

จะมีการเสื่อมสภาพตามช่วงอายุโดย

ธรรมชาติ แม้ว่าจะมีการบำรุงรักษา

อย่างไรก็ตาม



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ

แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือพฤติกรรมสุขภาพที่

พึงประสงค์และพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมสุขภาพที่

พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดี

พฤติกรรมเสี่ยงเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วก่อให้เกิด

อันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตัววัยรุ่นเองและผู้อื่น



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม

สภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นรวมถึงวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีชีวิต หากบุคคลที่ต้อง อยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่นอยู่ในสังคมแออัด มีผู้ดูแลหรืออยู่ในครอบครัวที่แตกแยก ก็ทำให้ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ไม่สามารถดำเนินไปตามขั้นตอนที่ควรจะเป็น



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการของมนุษย์ ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูเป็นอย่างดีมีความเข้าใจจะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมและวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านอาหารที่บริโภค

มีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารมาใช้ในการสร้างเสริมร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงต้องบริโภคอาหารอย่างครบถ้วน



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

เป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ เกิดการหยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราวหรือถาวรการเจ็บป่วยหรือการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย จนในที่สุดจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์



สรุปบทเรียน

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม และสติปัญญา ในแต่ละบุคคลจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการแตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องมาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ ประการแรก คือ พันธุกรรม การทำงานของต่อมไร้ท่อ พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ ปัจจัยด้านอายุ พฤติกรรมสุขภาพ สภาพแวดล้อมทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง อาหารที่บริโภค การเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุ จะส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ

ใบงานที่ 3

เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการ
เจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น

ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ
เจริญเติบโตและการในวัยรุ่น

ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อ
การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2