



# สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

# ม.๒



ผู้เรียบเรียง  
สุจิตรา สุนทรทรัพย์ และคณะ

 | MAC EDUCATION

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

# สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

## ผู้เรียบเรียง

รศ. ดร. สุจิตรา สุขนทรทรัพย์  
อรชร อินทกุล  
ชัยวัฒน์ ดรุณธรรม

## ผู้ตรวจ

ผศ. วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์  
รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง  
ผศ. ดร. ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช

## บรรณาธิการ

รศ. ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์

# หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

## สุขศึกษา

### ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.--กรุงเทพฯ :

แม็คเ็ดดูเคชั่น, 2562.

128 หน้า.

1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (มัธยมศึกษา). 2. พลศึกษา--การศึกษาและการสอน (มัธยมศึกษา). I. ชื่อเรื่อง.

613.07

ISBN 978-616-345-041-8

สงวนลิขสิทธิ์ : มิถุนายน 2562

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

**MAC EDUCATION**

ส่งชานฉัตติสั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเ็ดดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ 9/99 อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว 38 ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ 0-2938-2022-7 โทรสาร 0-2938-2028

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท เพ็ญทรัพย์ การพิมพ์

# คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในชุดหนังสือเรียนเล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี และสาระการเรียนรู้แกนกลาง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประกอบด้วยเนื้อหา 4 สาระ (ส่วนสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ได้จัดทำแยกเป็นอีกเล่มหนึ่ง) สาระการเรียนรู้ทั้ง 4 สาระ ได้แก่

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

การนำเสนอ ได้นำเสนอเนื้อหาในลักษณะของหน่วยการเรียนรู้ที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้และการนำเสนอแผนผังเนื้อหาทุกหน่วยการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี ในเนื้อหาหลักทุกหน่วยการเรียนรู้จะมีการแทรกกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ เพื่อฝึกการคิด ทั้งการคิดพื้นฐานและการคิดขั้นสูง ตลอดจนกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้นจึงจัดได้ว่าหนังสือเรียนชุดนี้เป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพได้เหมาะสมตามระดับชั้นของผู้เรียน

คณะผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ครู อาจารย์ และผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามเจตนารมณ์ของหลักสูตรต่อไป

คณะผู้เรียบเรียง


## หนังสือเรียน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตรงตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ดังนี้

สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวเพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค	พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

# คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เล่มนี้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ได้จัดทำและพัฒนาขึ้นใหม่ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 การจัดทำและพัฒนาหนังสือเรียนครั้งนี้ นอกจากการจัดเนื้อหาให้ตรงกับสาระแกนกลางและตัวชี้วัดชั้นปีที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดแล้ว บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ได้ดำเนินการพัฒนาหนังสือเรียนเล่มนี้ ดังนี้

1. จัดทำสาระการเรียนรู้ให้ตรงตามตัวชี้วัดชั้นปีและครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรทุกมาตรฐานที่หลักสูตรแกนกลางกำหนดให้เรียนในแต่ละปี
2. จัดให้มีกิจกรรมเพื่อฝึกกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จนบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้นของหลักสูตร ซึ่งสามารถศึกษารายละเอียดได้จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่บริษัทได้จัดทำขึ้นตามแนวทางการวางแผนแบบมองย้อนกลับ (Backward Design) ทั้งนี้ครูผู้สอนควรชี้แจงและให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้เรียนทุกคนปฏิบัติได้จริง

3. เพื่อสนองนโยบายในการพัฒนาประเทศ โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและนโยบายให้มีการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาทุกระดับ ได้มีการเพิ่มเติมเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบภาระงานที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ โดยแทรกไว้ในกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจบางหน่วยที่มีเนื้อหาสอดคล้อง โดยใช้ตราสัญลักษณ์โครงการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ  กำกับไว้ เพื่อเป็นจุดสังเกตสำหรับครูจะได้แนะนำผู้เรียน และครูควรเพิ่มเติมรายละเอียดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่ผู้เรียนตามความเหมาะสม

นอกจากนี้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ยังได้ปรับแก้ไขเนื้อหาของหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ.2558 พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรถ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถีความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรถ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง ซึ่งสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้หนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกัน

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคม ในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ของบริษัท จึงขอตั้งปณิธานว่า จะสร้างสรรค์สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่า และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อวงการศึกษาดลอดไป

# สารบัญ

	หน้า
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ธรรมชาติของเรา</b>	<b>1</b>
ตรงตามมาตรฐาน พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2	
<b>หน่วยย่อยที่ 1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น</b>	<b>2</b>
<b>1.1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น</b>	<b>3</b>
- พัฒนาการทางร่างกาย	3
- พัฒนาการทางจิตใจ	5
- พัฒนาการทางอารมณ์	5
- พัฒนาการทางสังคม	6
- พัฒนาการทางสติปัญญา	7
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	7
<b>1.1.2 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</b>	<b>8</b>
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	10
<b>คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์</b>	<b>11</b>
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</b>	<b>12</b>
ตรงตามมาตรฐาน พ 2.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3, 4	
<b>หน่วยย่อยที่ 2.1 พัฒนาการทางเพศ</b>	<b>13</b>
<b>2.1.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ</b>	<b>13</b>
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	17
<b>2.1.2 ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</b>	<b>17</b>
- การตั้งครรภ์ไม่พร้อม	17
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	22
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	23
- โรคเอดส์	26
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3	27

	หน้า
2.1.3 วิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	27
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 4	27
คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์	28
หน่วยย่อยที่ 2.2 ความเท่าเทียมระหว่างเพศ	29
2.2.1 ความสำคัญของความเท่าเทียมระหว่างเพศหรือความเสมอภาคทางเพศ	30
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	32
2.2.2 การวางตัวต่อเพศที่หลากหลาย	32
2.2.3 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน	34
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	37
2.2.4 ปัญหาทางเพศและแนวทางการแก้ไข	37
- ทักษะการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์	39
คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์	44
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ</b>	<b>45</b>
ตรงตามมาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	
หน่วยย่อยที่ 3.1 บริการทางสุขภาพ	46
3.1.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ	47
3.1.2 การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	48
- รูปแบบของการให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข	48
- ระบบส่งต่อผู้ป่วย	49
- หลักในการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	50
3.1.3 ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	51
- หลักการเลือกและใช้เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพ	55
3.1.4 ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	55
- ผลของความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข	58
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	59
คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์	60

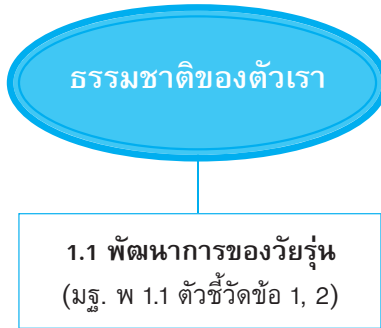
	หน้า
หน่วยย่อยที่ 3.2 อารมณ์กับสุขภาพ	61
3.2.1 ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	62
- ความสำคัญของความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	63
- การปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	63
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	68
3.2.2 ลักษณะและพฤติกรรมเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต	68
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	70
3.2.3 วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	71
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3	74
คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์	75
หน่วยย่อยที่ 3.3 สมรรถภาพทางกาย	76
3.3.1 ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย	77
- ความสำคัญและประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย	77
3.3.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	78
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	82
3.3.3 วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	83
3.3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	87
คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์	89
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต	90
ตรงตามมาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3	
หน่วยย่อยที่ 4.1 สารเสพติด	91
4.1.1 สารเสพติดและวิธีการเลิกเสพ	91
4.1.2 วิธีการและปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	93
4.1.3 แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	95
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	97
คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์	97

	หน้า
<b>หน่วยย่อยที่ 4.2 ทักษะชีวิต</b>	<b>98</b>
<b>4.2.1 ความหมายของทักษะชีวิต</b>	<b>98</b>
- การใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ	99
- การใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ	100
- การใช้ทักษะการต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ	102
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	103
<b>4.2.2 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมและสถานการณ์เสี่ยง</b>	<b>103</b>
- ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง	104
- การเตรียมตัวเพื่อป้องกันอันตราย	109
- วิธีการสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเผชิญภาวะคับขัน	109
- แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อประสบภาวะคับขัน	110
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	111
<b>คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์</b>	<b>113</b>
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>114</b>
<b>ดัชนี</b>	<b>118</b>





## ธรรมชาติของเรา

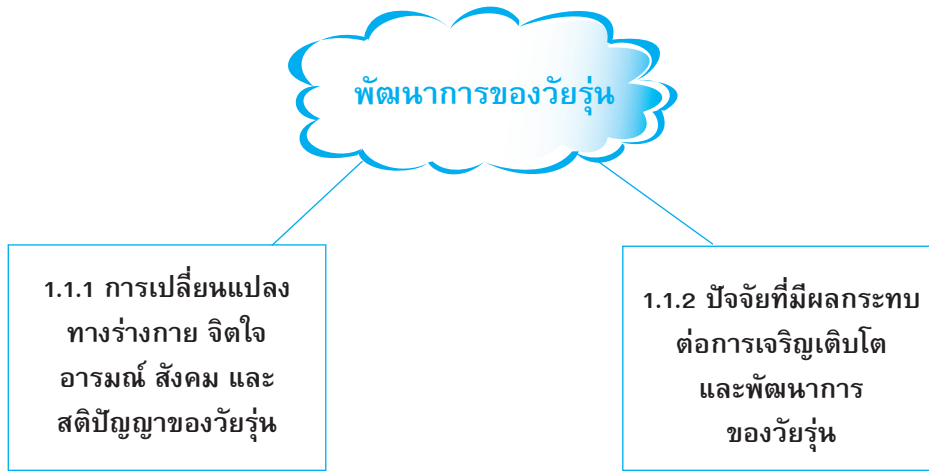


ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น</li> </ul>
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในช่วงวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัด ข้อ 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในช่วงวัยรุ่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>- พันธุกรรม</li> <li>- สิ่งแวดล้อม</li> <li>- การอบรมเลี้ยงดู</li> </ul> </li> </ul>



# หน่วยย่อยที่ 1.1

## พัฒนาการของวัยรุ่น



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่างๆ จึงเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี และช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัยมีความสำคัญและต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิต ตั้งแต่ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ซึ่งในแต่ละช่วงชีวิตจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และในแต่ละวัยมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงเฉพาะของวัยนั้นๆ เพื่อจะพัฒนาไปสู่วัยต่อไป ดังนั้น เราจึงต้องศึกษาถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามธรรมชาติในแต่ละวัยของเรา เพื่อจะได้สร้างเสริมและส่งเสริมให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการตามวัยที่สมบูรณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญมากวัยหนึ่งของช่วงชีวิต เป็นระยะที่เริ่มเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้น มีความพร้อม ความสามารถในการกระทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย ด้วยเหตุนี้เมื่ออย่างเข้าสู่



วัยรุ่น จึงควรมีการเตรียมความพร้อมและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองและพร้อมที่จะปรับตัวเป็นผู้ใหญ่เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้



## 1.1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาของวัยรุ่น

นักจิตวิทยาแบ่งช่วงชีวิตของวัยรุ่นได้เป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 9-11 ปี ในเด็กผู้หญิง และอายุ 11-13 ปี ในเด็กผู้ชาย ส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น คือ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีอารมณ์ไม่มั่นคง เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ มีอารมณ์รุนแรงและจะแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผย มีสถานภาพเป็น 2 วัย คือ มีความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ในขณะเดียวกัน และมีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ จึงอาจทำให้ขาดความมั่นใจได้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นมีดังนี้ คือ พัฒนาการทางร่างกาย พัฒนาการทางจิตใจ พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางสังคม และพัฒนาการทางสติปัญญา

### พัฒนาการทางร่างกาย



พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเด็กมาสู่ผู้ใหญ่อย่างเห็นได้ชัด เมื่อต่อมเพศเริ่มทำงานมากขึ้น ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เช่น เสียงเปลี่ยนทั้งเพศชายและเพศหญิง รูปร่างสัดส่วน รวมทั้งภาวะการเจริญพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ

- วัยรุ่นหญิงเริ่มมีประจำเดือน โดยรังไข่เจริญเต็มที่สามารถผลิตไข่ออกมาได้เดือนละ 1 ฟอง ไข่จะรอการผสมจากตัวสุจิ หากไข่ได้รับการผสมก็จะมาฝังตัวอยู่ในมดลูก ซึ่งเตรียมความพร้อมโดยการเพิ่มความหนาของผนังมดลูก เพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสม