



สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ม.๓



ผู้เรียบเรียง
สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์
รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง

 | MAC EDUCATION

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผู้เรียบเรียง

รศ. ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์
รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง

ผู้ตรวจ

รศ.หญิง อาวีวงศ์
ผศ.วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์
ผศ. ดร.ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช

บรรณาธิการ

รศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.--
กรุงเทพฯ : แม็คเ็ดดูเคชั่น, 2562.
200 หน้า.

1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (มัธยมศึกษา). I. รุ่งอรุณ
เชียวพุ่มพวง. II. ชื่อเรื่อง.

613.07

ISBN 978-616-345-101-9

สงวนลิขสิทธิ์ : ตุลาคม 2562

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

MAC EDUCATION

ส่งธนาณัติสั่งจ่าย 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 เพิมพ์ทรัพย์ การพิมพ์

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหนังสือเรียนเล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลางตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี และสาระการเรียนรู้แกนกลาง เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ มีทักษะและความสามารถครอบคลุมสาระต่างๆ ตามที่หลักสูตรกำหนด

การนำเสนอได้นำเสนอเนื้อหาในลักษณะของหน่วยการเรียนรู้ที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้และการนำเสนอแผนผังเนื้อหาทุกหน่วยการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี ในเนื้อหาหลักทุกหน่วยการเรียนรู้จะมีการแทรกกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ เพื่อฝึกการคิดทั้งการคิดพื้นฐานและการคิดขั้นสูง ตลอดจนกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้นจึงจัดได้ว่าหนังสือเรียนเล่มนี้เป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพได้เหมาะสมตามระดับชั้นของผู้เรียน

คณะผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครู อาจารย์ นักเรียน และผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามเจตนารมณ์ของหลักสูตรต่อไป


คณะผู้เรียบเรียง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตรงตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ดังนี้

สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มนี้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ได้จัดทำและพัฒนาขึ้นใหม่ให้ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 การจัดทำและพัฒนาหนังสือเรียนแม็คครั้งนี้ นอกจากจัดเนื้อหาให้ตรงกับสาระแกนกลางและตัวชี้วัดชั้นปีที่กระทรวงศึกษาธิการ กำหนดแล้ว บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ได้ดำเนินการพัฒนาหนังสือเรียนเล่มนี้ ดังนี้

1. จัดทำสาระการเรียนรู้ให้ตรงตามตัวชี้วัดชั้นปีและครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรทุกมาตรฐานที่หลักสูตรแกนกลางกำหนดให้เรียนในแต่ละปี
2. จัดให้มีกิจกรรมเพื่อฝึกกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จนบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีของหลักสูตร ซึ่งสามารถศึกษารายละเอียดได้จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่บริษัทได้จัดทำขึ้นตามแนวทางการวางแผนแบบมองย้อนกลับ (Backward Design) ทั้งนี้ครูผู้สอนควรชี้แจงและให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้เรียนทุกคนปฏิบัติได้จริง
3. เพื่อสนองนโยบายในการพัฒนาประเทศ โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและนโยบายให้มีการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาทุกระดับ ได้มีการเพิ่มเติมเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบภาระงานที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ โดยแทรกไว้ในกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจบางหน่วยที่มีเนื้อหาสอดคล้อง โดยใช้ตราสัญลักษณ์โครงการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ  กำกับไว้เพื่อเป็นจุดสังเกตสำหรับครูผู้สอนจะได้แนะนำผู้เรียน และครูควรเพิ่มเติมรายละเอียดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่ผู้เรียนตามความเหมาะสม

นอกจากนี้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ยังได้ปรับแก้ไขเนื้อหาของหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558 พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง ซึ่งสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้หนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกัน

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคม ในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ของบริษัท จึงขอตั้งปณิธานว่า จะสร้างสรรค์สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อวงการศึกษาลดต่อไป

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

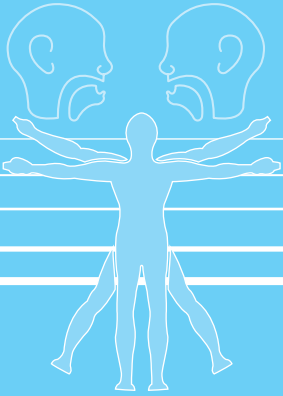
	หน้า		หน้า
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์	1	2.1.1 ความหมายและองค์ประกอบของอนามัย เจริญพันธุ์	26
ตรงตามมาตรฐาน พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3		2.1.2 อนามัยแม่และเด็ก	27
หน่วยย่อยที่ 1.1 การเจริญเติบโต และพัฒนาการตามวัย	2	- อนามัยแม่	27
1.1.1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	3	- อนามัยเด็ก	32
1.1.2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยต่างๆ	4	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	38
- วัยทารก	4	2.1.3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	38
- วัยก่อนเรียน	6	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	40
- วัยเรียน	7	2.1.4 การวางแผนครอบครัว	40
- วัยรุ่น	8	- หลักการเลือกคู่ครอง	41
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	10	- วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง	42
- วัยผู้ใหญ่	11	- การใช้ฮอร์โมนกับคนข้ามเพศอย่างปลอดภัย	46
- วัยสูงอายุ	13	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3	47
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	14	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	47
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	14	หน่วยย่อยที่ 2.2 ความขัดแย้งในครอบครัว	48
หน่วยย่อยที่ 1.2 สัมคมกับวัยรุ่น	15	2.2.1 สาเหตุที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว และแนวทางการป้องกันแก้ไข	49
1.2.1 อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	15	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	52
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	18	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	52
1.2.2 สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	19	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ	53
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	22	ตรงตามมาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3, 4, 5	
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	23	หน่วยย่อยที่ 3.1 อาหารกับสุขภาพ	55
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	24	3.1.1 ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ดีของคนไทย	56
ตรงตามมาตรฐาน พ 2.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3		- ความต้องการปริมาณอาหารของบุคคล ในแต่ละวัย	58
หน่วยย่อยที่ 2.1 อนามัยเจริญพันธุ์	25	3.1.2 หลักการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม กับวัยต่างๆ	58
		- วัยทารก	59

	หน้า		หน้า
- วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน)	60	3.4.2 การพักผ่อน	118
- วัยรุ่น	62	- การนอนหลับ	119
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	64	- การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	120
- วัยผู้ใหญ่	64	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	122
- วัยสูงอายุ	66	3.4.3 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	123
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	68	- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	123
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	68	- การเลือกชนิดของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	124
หน่วยย่อยที่ 3.2 โรคที่เป็นปัญหา		3.4.4 การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และการพักผ่อน	127
สาธารณสุข	69	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	129
3.2.1 ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพกับการป้องกันโรค	70	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	130
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	73	หน่วยย่อยที่ 3.5 สมรรถภาพทางกาย	131
3.2.2 โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข	74	3.5.1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	131
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	75	- ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	132
- โรคไข้หวัดนก	81	- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	132
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	82	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	136
3.2.3 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข	83	3.5.2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	137
- โรคมะเร็ง	83	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	140
- โรคหัวใจ	97	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	140
- โรคความดันโลหิตสูง	100	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต	141
- โรคเบาหวาน	104	ตรงตามมาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3, 4, 5	
- โรคหาลิสต์ซีเมีย	106	หน่วยย่อยที่ 4.1 สุขภาพกับความปลอดภัย	142
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3	108	4.1.1 ปังภัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย	143
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	109	4.1.2 แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	144
หน่วยย่อยที่ 3.3 สุขภาพในชุมชน	110	- พันธุกรรม	144
3.3.1 ปัญหาสุขภาพในชุมชน	111	- สภาพสิ่งแวดล้อม	145
3.3.2 สาเหตุของปัญหาสุขภาพในชุมชน	113	- พฤติกรรมสุขภาพ	146
3.3.3 แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	114		
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	115		
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	115		
หน่วยย่อยที่ 3.4 การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	116		
3.4.1 การออกกำลังกาย	117		

	หน้า		หน้า
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	149	- ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดต่อร่างกายและจิตใจ	166
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	149	- ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับการเกิดอุบัติเหตุ	168
หน่วยย่อยที่ 4.2 ปัญหาความรุนแรง	150	4.3.3 การบาดเจ็บและการเสียชีวิตจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	169
4.2.1 ความรุนแรงในครอบครัวและผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน	152	4.3.4 กฎหมายและบทลงโทษผู้ที่มาแล้วขับของประเทศไทย	172
- สาเหตุของความรุนแรงในครอบครัว	153	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	173
- ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว	153	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	173
4.2.2 ความรุนแรงในวัยรุ่น	154	หน่วยย่อยที่ 4.4 การช่วยฟื้นคืนชีพ	174
- สาเหตุของความรุนแรงในวัยรุ่น	155	4.4.1 การช่วยฟื้นคืนชีพ	175
- ผลกระทบของการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น	156	- ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	175
4.2.3 วิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	158	- การช่วยชีวิตด้วยมืออย่างเดียว	181
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	159	4.4.2 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบเหตุเบื้องต้น	182
4.2.4 อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	160	- การสำรวจอาการบาดเจ็บ	183
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	161	4.4.3 การตรวจสัญญาณชีพ	185
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	162	- การวัดอุณหภูมิ	185
หน่วยย่อยที่ 4.3 แอลกอฮอล์กับสุขภาพและอุบัติเหตุ	163	- การนับชีพจร	187
4.3.1 สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของคนไทย	164	- การนับการหายใจ	188
- สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น	165	- การวัดความดันโลหิต	188
4.3.2 การดูซึมของแอลกอฮอล์ในร่างกาย	166	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	190
		คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	190
		บรรณานุกรม	191
		ดัชนี	192



หน่วยการเรียนรู้ที่



การเจริญเติบโต และพัฒนากาย ของมนุษย์

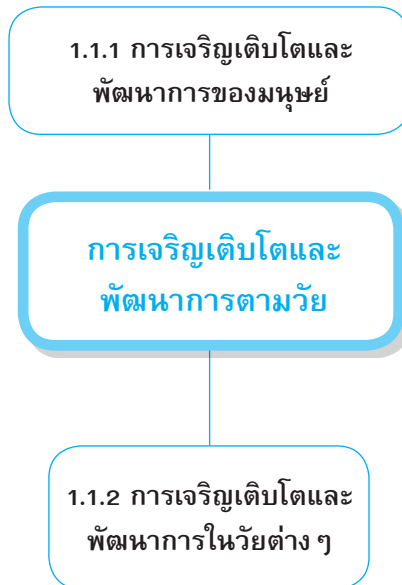
1.1 การเจริญเติบโตและ
พัฒนาการตามวัย
(มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)

การเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์

1.2 สังคมกับวัยรุ่น
(มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 2, 3)

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)	<ul style="list-style-type: none">• การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย<ul style="list-style-type: none">- วัยทารก- วัยก่อนเรียน- วัยเรียน- วัยรุ่น- วัยผู้ใหญ่- วัยสูงอายุ
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 2)	<ul style="list-style-type: none">• อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนากายของวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 3)	<ul style="list-style-type: none">• สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนากายของวัยรุ่น<ul style="list-style-type: none">- โทรทัศน์- วิทยุ- สื่อสิ่งพิมพ์- อินเทอร์เน็ต

หน่วยย่อยที่ 1.1

การเจริญเติบโตและ
พัฒนาการตามวัย

ในแต่ละช่วงวัยของมนุษย์จะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกันตามลำดับขั้น ซึ่งหากเกิดความผิดปกติขึ้นในด้านใดด้านหนึ่งในแต่ละช่วงวัย ก็จะได้รับ的帮助เหลือและส่งเสริมเพื่อให้มีพัฒนาการตามวัย การเรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจึงมีความจำเป็น เพื่อให้เรานำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตในปัจจุบันให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

มนุษย์เรามีชีวิตและความเป็นอยู่ ตลอดจนการกระทำต่างๆ ที่แตกต่างกัน มีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวตลอดเวลาในแต่ละวัย เริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิในครรภ์จนกระทั่งหลังคลอด วัยทารกเจริญเติบโตเข้าสู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ในช่วงชีวิตแต่ละวัยจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน ถ้าเราให้ความสนใจและศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัยได้อย่าง ถ่องแท้แล้ว จะเกิดความเข้าใจอันดีถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลตลอดทั้งความต้องการและความสนใจในแต่ละวัย ซึ่งทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและนำความรู้มาช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

1.1.1 การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์

การเจริญเติบโต (Growth) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านขนาดรูปร่าง สัดส่วน ตลอดจนกระดูกและกล้ามเนื้อ เมื่อเราพูดถึงความเจริญเติบโตของมนุษย์ มักหมายถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เช่น น้ำหนักเพิ่มขึ้น ส่วนสูงเพิ่มขึ้น รวมทั้งพฤติกรรมที่ดีขึ้นด้วย

พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ เช่น ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลอย่างมีขั้นตอนและเป็นระเบียบแบบแผน นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งเสียชีวิต โดยมากจะเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงคุณภาพ เพื่อให้บุคคลนั้นพร้อมจะแสดงความสามารถในการกระทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่เหมาะสมกับวัย

การที่บุคคลจะเกิดพัฒนาการใดๆ ได้นั้นจำเป็นจะต้องอาศัยการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นพื้นฐาน จึงจะแสดงความสามารถในการทำกิจกรรมใหม่ๆ ได้ เช่น ก่อนที่เด็กจะมีพัฒนาการในการยืน ขาของเด็กจะต้องเกิดการเจริญเติบโต ทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อจนสมบูรณ์และแข็งแรงสูงสุดอย่างเต็มที่ พร้อมจะรับน้ำหนักส่วนบนของร่างกายเสียก่อนเด็กจึงจะสามารถยืนได้ เป็นต้น

พัฒนาการของมนุษย์ นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์ไว้อย่างหลากหลาย แต่ในที่นี้จะขอสรุปพัฒนาการของมนุษย์เป็น 6 ระยะ ดังนี้

1. วัยทารก ตั้งแต่แรกเกิด – 2 ปี
2. วัยก่อนเรียน อายุ 2-6 ปี
3. วัยเรียน อายุ 7-12 ปี
4. วัยรุ่น อายุ 13-19 ปี
5. วัยผู้ใหญ่
 - 5.1 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 20-40 ปี
 - 5.2 วัยกลางคน อายุ 41-60 ปี
6. วัยสูงอายุ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์จะเป็นไปตามวัย โดยในแต่ละวัยจะมีความสำคัญและต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิต โดยเฉพาะช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ถือเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีความสำคัญเพราะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และสติปัญญา ดังนั้นหากตนเองได้เข้าใจถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามธรรมชาติแล้ว ย่อมทำให้มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการตามวัยที่สมบูรณ์



1.1.2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยต่างๆ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยสูงอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



วัยทารก

วัยทารก เริ่มตั้งแต่ อายุแรกเกิดถึง 2 ปี วัยนี้ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องพึ่งพาพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ให้คอยดูแลและเอาใจใส่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด พ่อแม่จึงควรใช้ระยะเวลานี้เพื่อส่งเสริมให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น โดยการตอบสนองความต้องการที่จำเป็นต่างๆ เพื่อให้ทารกมีพัฒนาการที่ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

1. พัฒนาการทางร่างกาย ทารกแรกเกิดส่วนมากจะมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยอยู่ที่ 3,000–3,500 กรัม ความยาวหรือสูง 50 เซนติเมตร บางคนผิวหนังจะเหี่ยวยุ่น มีสีชมพู อาจพบผื่นเป็นจุดเล็กๆ แต่จะหายไปได้เองภายใน 4–5 วัน กล้ามเนื้อแขนขาเคลื่อนไหวได้ดีเมื่อมีสิ่งเร้า ร้องไห้เมื่อหิวหรือได้รับความเจ็บปวด สายตายังมองเห็นไม่ค่อยชัดเจน ในช่วง 6 เดือนแรก เด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะน้ำหนัก แต่เมื่อย่างเข้าปีที่ 2 กลับพบว่าส่วนสูงจะเพิ่มมากกว่าน้ำหนัก ฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุ 6–8 เดือน ดังนั้น พ่อแม่ควรดูแลรักษาฟันของเด็กอย่างถูกต้อง โดยการทำความสะอาดปากและฟัน ให้ดื่มน้ำหลังจากดื่มนม บ้วนปากหรือแปรงฟันอย่างถูกวิธีและพาไปพบทันตแพทย์

2. พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ ในวัยทารกยังไม่มีอารมณ์มากมายนัก โดยทั่วไปอาจแบ่งอารมณ์ของทารกได้ 2 ลักษณะ คือ อารมณ์แจ่มใสกับอารมณ์ไม่แจ่มใส ทารกจะรู้สึกมีอารมณ์แจ่มใส เมื่อได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย ได้รับการสัมผัสจากการโอบกอด และจะรู้สึกมีอารมณ์ไม่แจ่มใส เช่น ร้องไห้โยเย เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองทางร่างกาย ไม่ได้รับการโอบกอด หรือมีอาการไม่สบาย เป็นต้น

พ่อแม่และผู้ปกครองต้องสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งจะเริ่มฝึกได้ตั้งแต่เด็กอายุได้ 1 เดือน คือ ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง ควรให้เด็กได้ยินเสียงผู้ใหญ่คุยกัน เสียงคนเดินไปเดินมา เพราะการได้ยินเสียงและการมองเห็นจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ไม่รู้สึกที่ถูกทอดทิ้ง การกระทำบางอย่าง เช่น การที่เด็กร้องไห้แล้วพ่อแม่หรือผู้ปกครองรีบมาอุ้มนั้น จะเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความคุ้นเคยต่อการถูกตามใจ และสิ่งสำคัญของเด็กในวัยนี้คือเด็กยังต้องการการโอบกอดจากพ่อแม่ เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่น

3. พัฒนาการทางสังคม ทารก 2-3 สัปดาห์ จะมีปฏิกริยาแตกต่างกันระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ทารกจะมีปฏิกริยาต่อเสียงคนโดยจะคุ้นกับเสียงที่รู้จักมากกว่าเสียงที่ไม่คุ้นเคย และคุ้นกับเสียงที่ไพเราะมากกว่าเสียงดังๆ เช่น ทารกจะหยุดร้องไห้ทันทีที่ได้ยินเสียงพ่อหรือแม่ เมื่ออายุได้ 6 เดือน จะเห็นความแตกต่างระหว่างคนแปลกหน้าและผู้ที่ยี่ตนคุ้นเคยได้ดี และอยากให้คนคอยเล่นและอยู่ใกล้ซัดด้วยเสมอ เด็กจะยิ้มและคุยกับบุคคลที่อยู่ใกล้ซัด เลียนแบบทั้งคำพูดและการกระทำต่างๆ สามารถแยกแยะคนแปลกหน้าได้ ร้องไห้เมื่อไม่เจอหน้าพ่อแม่หรือพี่เลี้ยง

4. พัฒนาการทางสติปัญญา ทารกจะใช้เสียงร้องไห้เป็นสื่อสำคัญที่แสดงออกและกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมด้านภาษาที่พบบ่อย ได้แก่ การจาม การหาว การร้องคราง การสะอึก ส่วนความสามารถในการเรียนรู้ นั้น ทารกสามารถเรียนรู้ได้น้อยมาก เนื่องจากสมองและระบบประสาทยังทำงานได้ไม่เต็มที่ ช่วงอายุ 2 สัปดาห์-2 ปี เด็กจะเริ่มมีพัฒนาการของความอยากรู้อยากเห็นอันเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ถ้าพ่อแม่ส่งเสริมเด็กได้ถูกวิธีจะช่วยพัฒนาสติปัญญาของเด็กเมื่อโตขึ้นได้ เด็กแรกเกิดจะมีการพัฒนาด้านภาษามาจากเสียงร้องไห้ เมื่อเด็กโตขึ้น สิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยเฉพาะพ่อแม่จะมีส่วนในการกระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการทางภาษาเพิ่มขึ้น ปัจจัยการเรียนรู้ภาษาของเด็กที่สำคัญ คือ การมีคนมาพูดคุยด้วยบ่อยๆ จะทำให้เด็กเรียนรู้ได้เร็ว



ลักษณะวัยทารก



วัยก่อนเรียน

วัยก่อนเรียน อยู่ในช่วงอายุ 2-6 ปี เด็กในวัยนี้จะอยู่กับพ่อแม่หรือพี่เลี้ยงที่บ้าน หรือบางส่วนอาจอยู่ในโรงเรียนเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล ลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้คือ ชอบอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากช่วยตนเอง ชอบปฏิเสธ คือ ไม่ยอมฟังคำสั่งใคร บางครั้งเรียกวัยช่างปฏิเสธ ทั้งนี้เพราะเป็นวัยที่เพิ่งผ่านจากความเป็นทารก มีความสามารถในการใช้ภาษา มีความเข้าใจสิ่งแวดล้อมและเริ่มรู้จักการสื่อสารความต้องการของตนเองให้คนรอบข้างรับทราบ ผู้เลี้ยงดูเด็กควรใช้ถ้อยคำที่สุภาพและมีเหตุผลชี้แจงแก่เด็ก จะทำให้เด็กลดการแสดงพฤติกรรมดื้อลงได้ พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กแบ่งได้ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย กล้ามเนื้อจะเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและการมองเห็นยังไม่ดีนัก เด็กเพศหญิงจะพัฒนาเร็วกว่าเด็กเพศชายเล็กน้อย เด็กในวัยนี้มีการเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉง ไม่ชอบอยู่นิ่ง เพราะฉะนั้นควรจัดกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและใช้กำลัง ได้แก่ การปีนป่าย การกระโดด การวิ่ง จึงจะทำให้เด็กพอใจและได้รับความสนุกสนาน จึงควรฝึกให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องของการใช้มือและสายตาให้ประสานสัมพันธ์กัน อาจจะเป็นการระบายสีภาพด้วยสีเทียนแท่งใหญ่ๆ การติด และการถอดกระดุมเสื้อ การรับประทานอาหารด้วยตนเอง การล้างมือ และการรู้จักเก็บสิ่งของเครื่องเล่นเข้าที่ เมื่อเล่นเสร็จแล้วด้วยตัวเอง



เด็กชายวัยก่อนเรียน

2. พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ เด็กจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผยและอิสระ เช่น แสดงความสงสาร แสดงความอิจฉาเมื่อพ่อแม่ให้ความสนใจน้องใหม่ แสดงความโกรธเมื่อถูกขัดใจ และบางครั้งอาจรู้สึกกลัวถูกพ่อแม่ทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่มั่นคงได้ วัยนี้เป็นวัยช่างซักช่างถามเนื่องจากความอยากรู้อยากเห็น บางครั้งก็จะดื้อ อาจเนื่องมาจากความต้องการทำอะไรด้วยตนเอง เราจึงต้องยอมรับและเข้าใจ แต่ก็ไม่ควรให้เด็กแสดงอารมณ์เหล่านั้นมากเกินไป ดังนั้นจึงควรฝึกให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองบ้าง เช่น การอาบน้ำ การแต่งตัว การรับประทานอาหารเช้า เป็นต้น

3. พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยนี้จะเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่มเล็กๆ อาจจะมี 1-2 คน และมักจะเป็นเพศเดียวกัน อาจมีการทะเลาะกันบ้างแต่ก็เป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ จึงควรฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ที่สำคัญต้องให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน การให้ การรับ และการรอคอยบ้าง

4. พัฒนาการทางสติปัญญาและภาษา เด็กสามารถใช้ภาษาได้ดี รู้จักชื่อตนเอง ชื่อพ่อแม่ รู้จักสิ่งของที่อยู่รอบตัว สีต่างๆ ชอบเล่น ชอบพูด ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสพูด ฟัง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ หรือฟังนิทานร่วมกับพ่อแม่ ก็จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญามากยิ่งขึ้น

เมื่ออายุได้ 4-5 ปี เด็กวัยนี้จะเริ่มใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักสังเกตสิ่งแวดล้อม จึงควรฝึกการมีวินัยอย่างสม่ำเสมอ



วัยก่อนเรียนมักชอบพูด ซักถาม
เนื่องมาจากความอยากรู้อยากเห็น



วัยเรียน

วัยเรียน เด็กวัยนี้มีอายุ 7-12 ปี เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่โรงเรียน จึงทำให้ชีวิตของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง มีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง และเป็นวัยแห่งการเข้ากลุ่ม ถ้าเด็กสามารถปรับตัวเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกมั่นใจในตนเองและมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคตต่อไป พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กแบ่งได้ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย ร่างกายได้สัดส่วน พันแท่งเริ่มขึ้น ต้องดูแลเรื่องอาหารให้ได้รับประทานอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ คอยดูแลรักษาฟันให้สะอาดและพาไปปรึกษาทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

2. พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กจะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย เช่น กลัว อาย โกรธ อิจฉาริษยา เป็นต้น

3. พัฒนาการทางสังคม เด็กส่วนใหญ่จะรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันและต้องการให้สมาชิกภายในกลุ่มยอมรับตนเอง โดยอาจจะรวมกลุ่มกันตั้งแต่ 3-4 คนขึ้นไป ลักษณะการรวมกลุ่มจะแยกเพศคือ เด็กหญิงและเด็กชายจะไม่รวมอยู่กลุ่มเดียวกัน เด็กที่กลุ่มยอมรับจะมีความสุข ยิ้มง่าย ทำงานหรือทำกิจกรรมในกลุ่มด้วยความเต็มใจ ไม่ก้าวร้าว และยึดถือกลุ่มเป็นใหญ่มากกว่าที่จะเอาใจตนเอง ซึ่งจะมีผลให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมที่ดี จะช่วยให้เด็กกล้าเรื่อง ไม่เจียมขริม ไม่แยกตัวเองอยู่ตามลำพัง ไม่ก้าวร้าว และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี

4. พัฒนาการทางสติปัญญาและภาษา

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญา กว้างขวางขึ้น สามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล เริ่มเข้าใจ ความคิดเชิงนามธรรม เข้าใจแนวคิดเชิงคณิตศาสตร์ ความสามารถทางภาษาพัฒนาได้เต็มที่ ดังนั้น วัยนี้จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการศึกษา เล่าเรียนอย่างจริงจัง

เด็กวัยเรียนจะมีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญา เพิ่มมากขึ้น เริ่มเข้าใจความคิดเชิงนามธรรม



วัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี ดังนั้นลักษณะของวัยรุ่นจะยังคงมีความรู้สึก สับสนในสภาพความเป็นเด็กกับบทบาทที่ควรกระทำในช่วงชีวิตผู้ใหญ่ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะ พยายามปฏิบัติตนให้เหมือนผู้ใหญ่ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจากยังมีความรู้สึก และความต้องการเหมือนเด็ก

พัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งได้ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย เด็กผู้ชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กผู้หญิงราว 1-2 ปี การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพในวัยนี้มาก เนื่องจากการเจริญเติบโตที่เร็วเกินไปหรือช้าเกินไปทำให้รู้สึกแตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ โดยเด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วจะมีลักษณะความเป็นผู้นำสูง มีความสามารถทางด้านกีฬาดีกว่า เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า ส่วนเด็กผู้ชายที่โตช้ากว่าเพื่อนอาจไม่มั่นใจในความเป็นชาย หรือความ แข็งแกร่งของร่างกาย อาจมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ตรงกันข้ามกับวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อน ผู้หญิงในวัยเดียวกัน ซึ่งมักจะมีความรู้สึกอึดอัด เขินอาย และประหม่าต่อสายตาคอนอื่นที่มอง

ลักษณะของวัยรุ่นผู้ชาย คือ เริ่มมีเสียงแตกห้าว มีกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขามากกว่า ลำตัว ขนหนายาวหนา มีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ และมีน้ำอสุจิหรือฝิ่นเปียก

ลักษณะของวัยรุ่นหญิง คือ ทรวงอกและเต้านมจะเริ่มขยายใหญ่ สะโพกผาย เอวคอด เสียงแหลม มีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ และเริ่มมีประจำเดือน

ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศซึ่งจะมีขนาดใหญ่ขึ้น มีกลิ่นตัว และมีสีผิวขึ้น

2. พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ ลักษณะทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นผู้ชาย จะมีความรู้สึกกล้าหาญ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สำหรับวัยรุ่นหญิงจะมีจิตใจและอารมณ์อ่อนหวาน อ่อนไหวง่าย รักสวยรักงาม มีความสนใจเพศตรงข้าม มีความเขินอาย วัยรุ่นตอนต้นทั้งชายและหญิงจะมีความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเฉพาะทางด้านร่างกาย บางครั้งมีความวิตกกังวลคิดไปต่างๆ นานา เกรงว่าสิ่งต่างๆ ในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจะไม่เหมือนกับเพื่อนๆ ซึ่งทำให้ขาดความมั่นใจอันจะส่งผลต่อบุคลิกภาพได้

3. พัฒนาการทางด้านสังคม วัยนี้เริ่มห่างจากครอบครัว แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนนานๆ และเป็นช่วงสำคัญในการปรับตัวเข้ากับเพื่อน โดยเฉพาะการให้เพื่อนยอมรับในความสามารถของตนเอง เห็นความสำคัญของตน อยากเข้ากลุ่มกับเพื่อน ลักษณะการรวมกลุ่มมักจะชอบคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่ถึงกับแยกเพศ



การเข้ากลุ่มสังคมของวัยรุ่นมักจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา วัยรุ่นจะมีความกระตือรือร้น ความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง มีความคิดเห็นของตนเอง อยากรู้ อยากเห็น ชอบศึกษาทดลอง สนใจผู้อื่น มีความคิดอย่างมีเหตุผล ทำตนเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความประทับใจ และพยายามแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1



1. นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสติปัญญา เขียนลงในสมุดของนักเรียน

ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรมการสำรวจการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

เพศ.....

ร่างกาย	จิตใจและอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน นำกระดาษคำตอบในกิจกรรมที่ 1 แจกให้กลุ่มละ 5 แผ่น ช่วยกันรวบรวมและเขียนสรุปพัฒนาการแต่ละด้าน แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ช่วยกันคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของตนเองว่ามีผลกระทบหรือมีปัญหาต่อบุคคลใกล้ชิดมากน้อยเพียงใด และเสนอวิธีการแก้ไข แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน
4. นักเรียนแบ่งกลุ่มชายและหญิง (กรณีโรงเรียนสหศึกษา) เป็น 2 กลุ่ม หรือแบ่งนักเรียนกลุ่มละ 5 คน (โรงเรียนชายล้วนหรือหญิงล้วน) ช่วยกันคิดวิเคราะห์ เปรียบเทียบระหว่างพัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น ทั้งชายและหญิงในด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสติปัญญาตามแบบบันทึกดังตัวอย่าง แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน