

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

# สุขศึกษา

## ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

### ผู้เรียบเรียง

รศ. ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์  
รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง

### ผู้ตรวจ

รศ.ทยา อาริวงศ์  
ผศ.วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์  
ผศ.ดร.ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช

### บรรณาธิการ

รศ.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
สุจิตรา สุนทรทรัพย์.  
หนังสือเรียน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.--กรุงเทพฯ : แม็ค,  
2554.  
184 หน้า.  
1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (มัธยมศึกษา). I. รุ่งอรุณ  
เขียวพุ่มพวง. II. ชื่อเรื่อง.  
613.0712  
ISBN 978-974-412-963-5

สงวนลิขสิทธิ์ : ธันวาคม 2554  
สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็น  
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต  
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย  
บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด  
MAC PRESS CO., LTD.

ส่งมอบหนังสือไปยัง **ปริมณียลาดพร้าว**  
ในนาม **บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด**  
เลขที่ 9/99 อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว 38 ถนนลาดพร้าว  
แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
☎ 0-2938-2022-7 โทรสาร 0-2938-2028  
E-mail : macpress@MACeducation.com www.MACeducation.com  
พิมพ์ที่ : บริษัท เพ็ญทรัพย์ การพิมพ์ จำกัด

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในชุดหนังสือเรียนเล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี และสาระการเรียนรู้แกนกลาง เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ มีทักษะและความสามารถครอบคลุมสาระต่างๆ ตามที่หลักสูตรกำหนด การนำเสนอได้นำเสนอเนื้อหาในลักษณะของหน่วยการเรียนรู้ที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้และการนำเสนอแผนผังเนื้อหาทุกหน่วยการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี ในเนื้อหาหลักทุกหน่วยการเรียนรู้จะมีการแทรกกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ เพื่อฝึกการคิดทั้งการคิดพื้นฐานและการคิดขั้นสูง ตลอดจนกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้นจึงจัดได้ว่าหนังสือเรียนชุดนี้เป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพได้เหมาะสมตามระดับชั้นของผู้เรียน

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

คณะผู้เรียบเรียง

หนังสือเรียน 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 การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง      |

## คำชี้แจง

### สำหรับครูผู้สอนและผู้ปกครอง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชุดนี้ บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด ได้จัดทำและพัฒนาขึ้นใหม่ให้ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยในการจัดทำและพัฒนาหนังสือเรียนแม็คครั้งนี้ นอกจากจัดเนื้อหาให้ตรงกับสาระแกนกลางและตัวชี้วัดชั้นปีที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดแล้ว ยังได้นำผลการวิจัยประเมินผลการใช้สื่อการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ซึ่งบริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด ได้ดำเนินการศึกษาวิจยมาดำเนินการพัฒนาหนังสือเรียนชุดนี้ ดังนี้

1. จัดทำสาระการเรียนรู้ให้ตรงตามตัวชี้วัดชั้นปีและครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร ทุกระดับที่หลักสูตรแกนกลางกำหนดให้เรียนในแต่ละปี
2. จัดทำตัวชี้วัดชั้นปีเพื่อการประเมินคุณภาพภายนอกด้านผู้เรียนของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) และสะท้อนให้เห็นถึงความตระหนักและความพยายามของสถานศึกษาที่จะจัดการเรียนการสอนให้ได้ตามมาตรฐานที่กำหนด
3. จัดให้มีกิจกรรมเพื่อฝึกกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จนบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีของหลักสูตร ซึ่งสามารถศึกษารายละเอียดได้จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่สำนักพิมพ์ได้จัดทำขึ้นตามแนวทางการวางแผนแบบมองย้อนกลับ (Backward Design) ทั้งนี้ครูผู้สอนควรชี้แจงและให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้เรียนทุกคนปฏิบัติได้จริง

4. จัดทำเนื้อหาเพิ่มเติมนอกเหนือจากหนังสือเล่มนี้ โดยสำนักพิมพ์เป็นผู้รับผิดชอบคุณภาพเองในรูปแบบ MAC e-knowledge  ผู้สอนและผู้เรียนที่มีความสนใจจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม สามารถหาข้อมูลได้ที่ [www.MACeducation/e-knowledge](http://www.MACeducation/e-knowledge) หรือเชื่อมต่อกับ Web Site ของสำนักพิมพ์ คือ [www.MACeducation.com](http://www.MACeducation.com) ซึ่งมีฐานข้อมูลที่ท่านสามารถ Download มาศึกษาได้

5. เพื่อสนองนโยบายในการพัฒนาประเทศ โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและนโยบายให้มีการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาทุกระดับ ได้มีการเพิ่มเติมเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบภาระงานที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ โดยแทรกไว้ในกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจบางหน่วยที่มีเนื้อหาสอดคล้อง โดยใช้ตราสัญลักษณ์โครงการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ  กำกับไว้ เพื่อเป็น

จุดสังเกตสำหรับครูผู้สอนจะได้แนะนำผู้เรียน และครูควรเพิ่มเติมรายละเอียดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่ผู้เรียนตามความเหมาะสม

6. ปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แนวทางการวางแผนแบบย้อนกลับ (Backward Design) ของ Grant Wiggins และ Jay McTighe ทั้งนี้ ในแผนการจัดการเรียนรู้ได้เพิ่มภาระงาน 2 ลักษณะ สำหรับครูนำไปประยุกต์ดัดแปลง เพื่อการพัฒนาเป็นนวัตกรรมการศึกษาสำหรับแก้ปัญหาในชั้นเรียน คือ

- นวัตกรรมเพื่อฝึกการคิดวิเคราะห์
- นวัตกรรมเพื่อจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

7. เพื่อส่งเสริมให้ครูได้ทำวิจัยในชั้นเรียนและเขียนรายงานการวิจัยที่มีรูปแบบเหมาะสม ทางสำนักพิมพ์ได้จัดทำแบบฟอร์มแนวทางการเขียนรายงานเพิ่มไว้ให้ทุกหน่วยการเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นให้ครูตระหนักว่า ควรใช้กระบวนการวิจัยในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ

บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ของสำนักพิมพ์ และจึงขอตั้งปณิธานว่า จะสร้างสรรค์สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อวงการศึกษาลดต่อไป

บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด

# สารบัญ

|                                                     | หน้า      |                                                       | หน้า      |                                                   | หน้า       |                                                       | หน้า       |
|-----------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ธรรมชาติของเรา</b>         | <b>1</b>  | <b>2.1.3 การวางแผนครอบครัว</b>                        | <b>28</b> | <b>3.1.1 การดูแลสุขภาพทางโภชนาการ</b>             | <b>52</b>  | <b>3.3.1 การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย</b>      | <b>108</b> |
| <b>ตรงตามมาตรฐาน พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3</b>     |           | - วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง                          | 28        | <b>3.1.2 หลักการบริโภคอาหาร</b>                   | <b>53</b>  | <b>การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และ</b>                |            |
| <b>หน่วยย่อยที่ 1.1 พัฒนาการตามวัย</b>              | <b>2</b>  | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2                          | 30        | - ความต้องการปริมาณอาหารของบุคคล                  |            | <b>การพักผ่อน</b>                                     | <b>108</b> |
| <b>1.1.1 พัฒนาการของมนุษย์</b>                      | <b>3</b>  | <b>แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>                  |           | ในแต่ละวัย                                        | 53         | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1                          | 109        |
| <b>1.1.2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยต่างๆ</b>    | <b>4</b>  | <b>ประจำหน่วย</b>                                     | <b>31</b> | - พลังงานที่ได้จากอาหารแต่ละชนิด                  | 56         | <b>3.3.2 การพักผ่อน</b>                               | <b>110</b> |
| - ระยะเวลาในครรภ์                                   | 4         | <b>หน่วยย่อยที่ 2.2 อนามัยแม่และเด็ก</b>              | <b>32</b> | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1                      | 63         | - การนอนหลับสนิท                                      | 111        |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1                        | 6         | <b>2.2.1 องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์</b>           | <b>33</b> | <b>3.1.3 อาหารที่สร้างเสริมสุขภาพโดยคำนึงถึง</b>  | <b>63</b>  | - การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ                         | 112        |
| - วัยเด็ก                                           | 6         | - อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย                            | 33        | <b>ความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ</b>            | <b>63</b>  | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2                          | 115        |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2                        | 11        | - อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง                           | 35        | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2                      | 66         | <b>3.3.3 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</b>              | <b>115</b> |
| - วัยรุ่น                                           | 11        | <b>2.2.2 การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ</b>                | <b>38</b> | <b>แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>              |            | - ความหมายของสมรรถภาพทางกาย                           | 115        |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3                        | 12        | - การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของ                        | 38        | <b>ประจำหน่วย</b>                                 | <b>67</b>  | - การเลือกชนิดของการออกกำลังกาย                       |            |
| - วัยผู้ใหญ่                                        | 14        | - การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของ                        | 39        | <b>หน่วยย่อยที่ 3.2 โรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข</b>  | <b>68</b>  | หรือการเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริม                        |            |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 4                        | 16        | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3                          | 39        | <b>3.2.1 ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพกับ</b>        |            | สมรรถภาพทางกาย                                        | 116        |
| <b>1.1.3 อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการ</b>    | <b>17</b> | <b>2.2.3 อนามัยแม่และการปฏิบัติตนระหว่าง</b>          | <b>40</b> | <b>ป้องกันโรค</b>                                 | <b>69</b>  | <b>3.3.4 การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ</b>           | <b>119</b> |
| <b>เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</b>                        | <b>17</b> | <b>การตั้งครรภ์</b>                                   | <b>40</b> | <b>3.2.2 โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข</b>       | <b>73</b>  | <b>และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ</b>                 | <b>119</b> |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 5                        | 19        | - การตั้งครรภ์                                        | 40        | - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์                         | 74         | - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย                              |            |
| <b>1.1.4 สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต</b> | <b>19</b> | <b>2.2.4 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อตั้งครรภ์</b>           | <b>42</b> | - โรคไข้หวัดนก                                    | 78         | แบบต่างๆ                                              | 119        |
| <b>และพัฒนาการของวัยรุ่น</b>                        | <b>19</b> | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 4                          | 43        | - โรคไข้หวัดใหญ่                                  | 79         | - การพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ                         | 120        |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 6                        | 20        | <b>2.2.5 อนามัยเด็ก</b>                               | <b>43</b> | - โรคเบาหวาน                                      | 99         | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3                          | 122        |
| <b>แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>                |           | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 5                          | 46        | <b>3.2.3 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข</b>    | <b>80</b>  | <b>แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>                  |            |
| <b>ประจำหน่วย</b>                                   | <b>21</b> | <b>2.2.6 สาเหตุที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว</b> | <b>47</b> | - โรคกระดูกพรุน                                   | 80         | <b>ประจำหน่วย</b>                                     | <b>123</b> |
| <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</b>       | <b>22</b> | <b>และแนวทางการป้องกันแก้ไข</b>                       | <b>47</b> | <b>3.2.4 ปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทาง</b>          | <b>102</b> | <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ</b>      | <b>125</b> |
| <b>ตรงตามมาตรฐาน พ 2.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3</b>     |           | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 6                          | 48        | <b>แก้ไขปัญหา</b>                                 | <b>102</b> | <b>ตรงตามมาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3, 4, 5</b> |            |
| <b>หน่วยย่อยที่ 2.1 ชีวิตและครอบครัว</b>            | <b>23</b> | <b>แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>                  |           | - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพใน                        |            | <b>หน่วยย่อยที่ 4.1 สุขภาพกับความปลอดภัย</b>          | <b>126</b> |
| <b>2.1.1 หลักการเลือกคู่ครอง</b>                    | <b>24</b> | <b>ประจำหน่วย</b>                                     | <b>49</b> | ชุมชน                                             | 104        | <b>4.1.1 ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและ</b>      | <b>127</b> |
| <b>2.1.2 ความสำคัญของการแต่งงานและการมี</b>         | <b>25</b> | <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ</b>      | <b>50</b> | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 4                      | 104        | <b>ความปลอดภัย</b>                                    | <b>127</b> |
| <b>ครอบครัว</b>                                     | <b>25</b> | <b>ตรงตามมาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3, 4, 5</b> |           | <b>แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>              |            | <b>4.1.2 แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุและความเสี่ยง</b>  | <b>128</b> |
| - การมีชีวิตครอบครัวที่มีผลกระทบต่อ                 | 27        | <b>หน่วยย่อยที่ 3.1 อาหารกับสุขภาพ</b>                | <b>51</b> | <b>ประจำหน่วย</b>                                 | <b>105</b> | - อุบัติเหตุจากการจราจร                               | 128        |
| บุคคลและสังคม                                       | 27        |                                                       |           | <b>หน่วยย่อยที่ 3.3 การออกกำลังกาย การพักผ่อน</b> | <b>107</b> | - ความรุนแรงทางร่างกาย                                | 129        |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1                        | 28        |                                                       |           | <b>และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</b>             |            | - สารเสพติด                                           | 129        |
|                                                     |           |                                                       |           |                                                   |            | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1                          | 131        |
|                                                     |           |                                                       |           |                                                   |            | <b>4.1.3 กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัย</b>           | <b>131</b> |
|                                                     |           |                                                       |           |                                                   |            | <b>ในตนเอง ครอบครัว และชุมชน</b>                      | <b>131</b> |

|                                                               | หน้า |                                                                        | หน้า |
|---------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------|------|
| - กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัย<br>ในตนเอง                   | 131  | 4.3.2 การดูซึมของแอลกอฮอล์ในร่างกาย                                    | 149  |
| - กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัย<br>ในครอบครัว                | 132  | - ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ใน<br>เลือดต่อร่างกายและจิตใจ           | 149  |
| - กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัย<br>ในชุมชน                   | 132  | - ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ใน<br>เลือดกับการเกิดอุบัติเหตุ         | 151  |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2                                  | 134  | 4.3.3 การบาดเจ็บและการเสียชีวิตจากการดื่ม<br>เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | 152  |
| แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน                                 |      | 4.3.4 กฎหมายและบทลงโทษผู้ที่เมาแล้วขับของ<br>ประเทศไทย                 | 154  |
| ประจำหน่วย                                                    | 134  | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ                                             | 156  |
| หน่วยย่อยที่ 4.2 ปัญหาความรุนแรง                              | 136  | แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน                                          |      |
| 4.2.1 ความรุนแรงในครอบครัวและผลกระทบต่อ<br>เด็กและเยาวชน      | 138  | ประจำหน่วย                                                             | 156  |
| - ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความ<br>รุนแรงในครอบครัว            | 139  | หน่วยย่อยที่ 4.4 หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ                          | 157  |
| 4.2.2 พฤติกรรมและสาเหตุการใช้ความรุนแรง<br>ในวัยรุ่น          | 140  | 4.4.1 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ<br>เบื้องต้น                     | 158  |
| 4.2.3 วิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง                       | 141  | - การสำรวจอาการบาดเจ็บ                                                 | 159  |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1                                  | 142  | 4.4.2 การตรวจสอบสัญญาณชีพ                                              | 161  |
| 4.2.4 อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและ<br>ความรุนแรง        | 143  | - การวัดอุณหภูมิ                                                       | 162  |
| - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2                                  | 145  | - การนับชีพจร                                                          | 163  |
| แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน                                 |      | - การนับการหายใจ                                                       | 164  |
| ประจำหน่วย                                                    | 145  | - การวัดความดันโลหิต                                                   | 164  |
| หน่วยย่อยที่ 4.3 แอลกอฮอล์กับสุขภาพ<br>และอุบัติเหตุ          | 147  | 4.4.3 การช่วยฟื้นคืนชีพ                                                | 166  |
| 4.3.1 สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มที่มี<br>แอลกอฮอล์ของคนไทย | 148  | - การผายปอด                                                            | 166  |
| - สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มที่มี<br>แอลกอฮอล์ของวัยรุ่น     | 148  | - การนวดหัวใจ                                                          | 169  |
|                                                               |      | - กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ                                             | 170  |
|                                                               |      | แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน                                          |      |
|                                                               |      | ประจำหน่วย                                                             | 171  |
|                                                               |      | บรรณานุกรม                                                             | 172  |
|                                                               |      | ดัชนี                                                                  | 174  |



## ธรรมชาติ ของเรา

### ธรรมชาติของเรา

#### 1.1 พัฒนาการตามวัย (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3)

#### ตัวชี้วัดชั้นปี



1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 2)
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 3)



## หน่วยย่อยที่ 1.1 พัฒนาการตามวัย



### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. จำแนกพัฒนาการของมนุษย์ในวัยต่างๆ ได้
2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของมนุษย์ในแต่ละช่วงของชีวิตได้
3. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้
4. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้



### 1.1.1 พัฒนาการของมนุษย์

มนุษย์เรามีชีวิตและความเป็นอยู่ ตลอดจนการกระทำต่างๆ ที่แตกต่างกัน มีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวตลอดเวลาในแต่ละวัย เริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิในครรภ์จนกระทั่งหลังคลอด วัยทารกเจริญเติบโตเข้าสู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ในช่วงชีวิตแต่ละวัยจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน ถ้าเราให้ความสนใจและศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัยได้อย่างถูกต้องแล้ว จะเกิดความเข้าใจอันดีถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลตลอดทั้งความต้องการและความสนใจในแต่ละวัย ซึ่งทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและนำความรู้มาช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้

**องค์ประกอบที่มีผลต่อพัฒนาการของบุคคล** มี 3 ประการดังนี้

**1. องค์ประกอบภายในร่างกาย** คือ ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมซึ่งได้รับมาจากพ่อแม่ และการมีสุขภาพซึ่งเป็นลักษณะที่เด็กสามารถกระทำหรือมีพัฒนาการได้โดยไม่จำเป็นต้องมีการเรียนรู้ เด็กสามารถกระทำพฤติกรรมต่างๆ ได้เมื่อถึงเวลาอันสมควร เช่น เด็กวัยทารกสามารถคว้า คลาน นั่ง เดิน วิ่ง ได้ตามลำดับขั้นตอนต่อเมื่อมีสุขภาพความพร้อมของร่างกาย

**2. องค์ประกอบภายนอกในร่างกาย** หมายถึง ลักษณะที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น การรับประทานอาหารจะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ขึ้น เป็นต้น และสภาพต่างๆ ที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ เช่น ความสามารถในการพูด เป็นต้น

**3. องค์ประกอบภายในและภายนอกในร่างกาย** องค์ประกอบภายในร่างกายในที่นี้ไม่เกี่ยวกับพันธุกรรม แต่อาจจะได้รับผลสืบเนื่องมาจากสภาพการณ์ปัจจุบัน เช่น ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ทำงานผิดปกติส่งผลให้เกิดการเจริญเติบโตผิดปกติ ส่วนองค์ประกอบภายนอกในร่างกาย ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ ที่มีผลต่อจิตใจเด็ก

พัฒนาการของมนุษย์ นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์ไว้อย่างหลากหลาย แต่ในที่นี้จะขออ้างถึงอุบลรัตน์ เฟิงสติดย์ (2529) ได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์เป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. **ระยะภายในครรภ์** ตั้งแต่การปฏิสนธิจนกระทั่งคลอด
2. **วัยเด็ก** จำแนกได้ดังนี้
  - วัยทารกแรกเกิด ตั้งแต่คลอดจนถึง 2 สัปดาห์
  - วัยเด็กอ่อน อายุตั้งแต่ 2 สัปดาห์จนถึง 2 ปี
  - วัยเด็กตอนต้นหรือวัยเด็กก่อนเข้าเรียน อายุตั้งแต่ 2-6 ปี
  - วัยเด็กตอนปลาย อายุ 7-11 ปี



### 3. วัยรุ่น จำแนกได้ดังนี้

- วัยรุ่นตอนต้น อายุ 12-14 ปี
- วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15-17 ปี
- วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-20 ปี

### 4. วัยผู้ใหญ่ จำแนกได้ดังนี้

- วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 21-40 ปี
- วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง อายุ 41-60 ปี
- วัยชรา วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย หรือวัยผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์จะเป็นไปตามวัย โดยในแต่ละวัยจะมีความสำคัญและต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิต โดยเฉพาะช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ถือเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีความสำคัญเพราะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ ดังนั้นหากตนเองได้เข้าใจถึงการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามธรรมชาติแล้ว ย่อมทำให้มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการตามวัยที่สมบูรณ์



## 1.1.2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยต่าง ๆ

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ระยะภายในครรภ์จนถึงวัยผู้ใหญ่มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ระยะภายในครรภ์

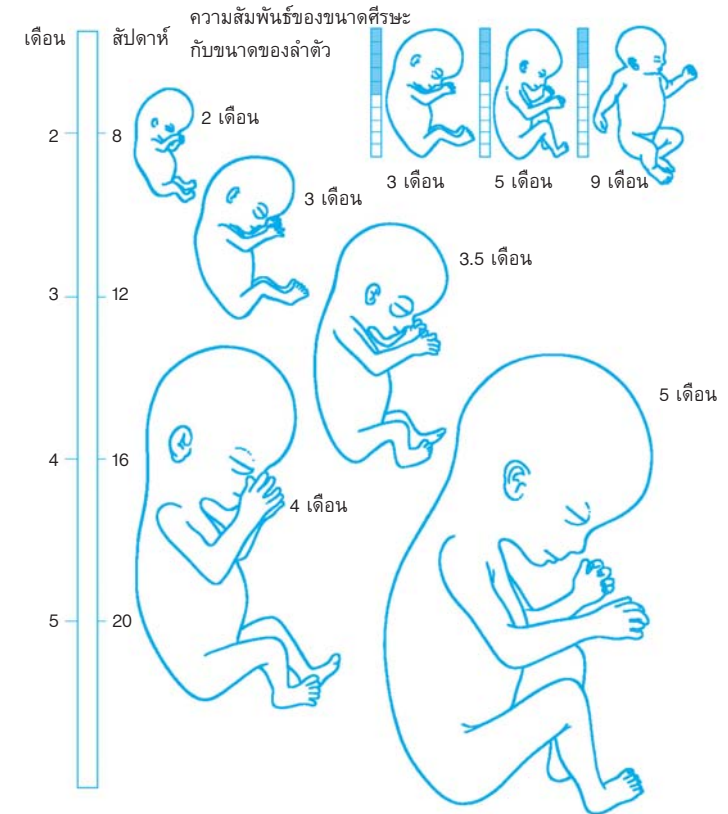


เมื่อมีการปฏิสนธิขึ้นในครรภ์มารดา (Fertilization) โดยเริ่มตั้งแต่ไข่ได้รับการผสมกับตัวอสุจิ เซลล์ไข่ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงจะมีการแบ่งตัวและเจริญต่อไปเป็นเซลล์หลายๆ เซลล์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เรียกว่า **ไซโกต (Zygote)**

หญิงมีครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและน้ำหนัก



พัฒนาการของทารกในครรภ์นับตั้งแต่การปฏิสนธิจนกระทั่งคลอดประมาณ 36-40 สัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่ไข่ที่ได้รับการผสมกับตัวอสุจิของพ่อ แล้วเคลื่อนตัวออกจากท่อรังไข่มาฝังตัวที่เยื่อโพรงมดลูก ไข่จะเจริญแบ่งตัวอย่างรวดเร็วแล้วเจริญเป็นตัวอ่อนที่มีลักษณะรูปร่างของคนโดยย่อ หลังจากนั้นตัวอ่อนจะพัฒนาทางกายให้มีรูปร่างและขนาดเหมาะสมจนกระทั่งคลอด



แผนผังแสดงการเจริญเติบโตของตัวอ่อนมนุษย์





ในระหว่างที่แม่ตั้งครรภ์จะต้องดูแลตนเองเป็นพิเศษ เพราะกิจกรรมที่แม่กระทำจะมีผลต่อลูกโดยตรง ในเรื่องของอาหารจะต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ โดยเฉพาะอาหารที่ให้แคลเซียมสูง เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ร่าเริง เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ควรวิตกกังวลกับการตั้งครรภ์จนเกินไป พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารรสจัด กาแฟ สุรา บุหรี่ สารเสพติดทุกชนิด และไม่ซื้อยารับประทานเองโดยเด็ดขาด หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด บวม ปวดท้อง ปวดศีรษะ หรือเจ็บป่วย ต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันที

### กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1



1. ให้นักเรียนค้นหาภาพของทารกในครรภ์มาเรียงลำดับตามอายุของการเจริญเติบโต เช่น อายุ 1 เดือน อายุ 3 เดือน อายุ 5 เดือน อายุ 7 เดือน และอายุ 9 เดือน โดยสุ่มนักเรียน 3-5 คนออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียน
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ศึกษาค้นหาว่าเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลและปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อสุขภาพที่ดีของทารกในครรภ์ แล้วทำรายงานส่งครู

### วัยเด็ก



เริ่มตั้งแต่ทารกแรกเกิดถึงอายุ 11 ปี ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

**1. วัยทารกแรกเกิด** นับตั้งแต่ทารกคลอดจนถึง 2 สัปดาห์ ทารกจะต้องปรับตัวอย่างมากเกี่ยวกับการหายใจ การดูด การกลืนอาหาร การขับถ่ายของเสีย และสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยเฉพาะอุณหภูมิจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา วัยนี้จะมีพัฒนาการต่างๆ ดังนี้



ทารกแรกเกิด



**1.1 พัฒนาการทางร่างกาย** ทารกส่วนมากจะมีน้ำหนัก 3,000-3,500 กรัม ความยาว 50 เซนติเมตร บางคนผิวหนังจะเหี่ยวย่น มีสีชมพู อาจพบผื่นเป็นจุดเล็กๆ แต่จะหายไปได้เองภายใน 4-5 วัน กล้ามเนื้อแขนขาเคลื่อนไหวได้ดีเมื่อมีสิ่งเร้า ร้องไห้เมื่อหิวหรือได้รับความเจ็บปวด สายตายังมองเห็นไม่ค่อยชัดเจน

**1.2 พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ** ในวัยทารกยังไม่มียารมณ์มากมายนัก โดยทั่วไปอาจแบ่งอารมณ์ของทารกได้ 2 ลักษณะ คือ อารมณ์แจ่มใสกับอารมณ์ไม่แจ่มใส ทารกจะรู้สึกมียารมณ์แจ่มใส เมื่อได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย ได้รับการสัมผัสจากการโอบกอด และจะรู้สึกมียารมณ์ไม่แจ่มใส เช่น ร้องไห้โยเย เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองทางร่างกาย ไม่ได้รับการโอบกอด หรือมีอาการไม่สบาย เป็นต้น

**1.3 พัฒนาการทางสติปัญญา** ทารกจะใช้เสียงร้องให้เป็นสื่อสำคัญที่แสดงออก และกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมด้านภาษาที่พบบ่อย ได้แก่ การจาม การหาว การร้องคราง การสะอึก ส่วนความสามารถในการเรียนรู้ในวัยนี้ ทารกสามารถเรียนรู้ได้น้อยมาก เนื่องจากสมองและระบบประสาทยังทำงานได้ไม่เต็มที่

**2. วัยเด็กอ่อน** นับตั้งแต่อายุ 2 สัปดาห์จนถึง 2 ปี เด็กวัยนี้เริ่มที่จะเป็นอิสระและสามารถกระทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้ แต่ผู้ใหญ่ควรดูแลและช่วยเหลือบ้างตามโอกาสอันควร เพราะเด็กจะซุกซน ช่างวิ่ง ช่างค้น ปีนป่าย โดยพัฒนาการทางด้านต่างๆ มีดังนี้

**2.1 พัฒนาการทางร่างกาย** ในช่วง 6 เดือนแรก เด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะน้ำหนัก แต่เมื่อเข้าปีที่ 2 กลับพบว่าส่วนสูงจะเพิ่มมากกว่าน้ำหนัก ฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุ 6-8 เดือน ดังนั้น พ่อแม่ควรดูแลรักษาฟันของเด็กอย่างถูกต้อง โดยการทำความสะอาดปากและฟัน ให้ดื่มน้ำหลังจากดื่มนม บ้วนปากหรือแปรงฟันอย่างถูกวิธีและพาไปพบทันตแพทย์



วัยเด็กอ่อน





## 2.2 พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ

พ่อแม่และผู้ปกครองต้องสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งจะเริ่มฝึกได้ตั้งแต่เด็กอายุได้ 1 เดือน คือ ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง ควรให้เด็กได้ยินเสียงผู้ใหญ่คุยกัน เสียงคนเดินไปเดินมา เพราะการได้ยินเสียงและการมองเห็นจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง การกระทำบางอย่าง เช่น การที่เด็กร้องไห้แล้วพ่อแม่หรือผู้ปกครองรีบมาอุ้มนั้น จะเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดเด็กคุ้นเคยต่อการถูกตามใจ และสิ่งสำคัญของเด็กในวัยนี้คือเด็กยังต้องการการโอบกอดจากพ่อแม่ เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่น

## 2.3 พัฒนาการทางสังคม

เด็กจะยิ้มและคุยกับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด เลียนแบบทั้งคำพูดและการกระทำต่างๆ สามารถแยกแยะคนแปลกหน้าได้ ร้องไห้เมื่อพ่อแม่หรือพี่เลี้ยงจากไป

## 2.4 พัฒนาการทางสติปัญญาและภาษา

ช่วงอายุ 2 สัปดาห์-2 ปี เด็กจะเริ่มมีพัฒนาการของความอยากรู้อยากเห็นอันเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ถ้าพ่อแม่ส่งเสริมเด็กได้ถูกวิธีจะช่วยพัฒนาสติปัญญาของเด็กเมื่อโตขึ้นได้ เด็กแรกเกิดจะมีการพัฒนาด้านภาษามาจากเสียงร้องไห้ เมื่อเด็กโตขึ้น สิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยเฉพาะพ่อแม่จะมีส่วนในการกระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการทางภาษาเพิ่มขึ้น ปัจจัยการเรียนรู้ภาษาของเด็กที่สำคัญ คือ การมีคนมาพูดคุยด้วยบ่อยๆ จะทำให้เด็กเรียนรู้ได้เร็ว

## 3. วัยเด็กตอนต้นหรือเด็กวัยก่อน

**เข้าเรียน** อยู่ในช่วงอายุ 2-6 ปี เด็กในวัยนี้จะอยู่กับพ่อแม่หรือพี่เลี้ยงที่บ้าน หรือบางส่วนอาจอยู่ในโรงเรียนเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล ลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้ คือ ชอบอิสระ อยากรู้อยากเห็นเป็นตัวของตัวเอง อยากรู้อยากเห็น ชอบปฏิบัติ คือ ไม่ยอมตามใจใคร บางครั้งเรียกวัยช่างปฏิเสธ ทั้งนี้เพราะเป็นวัยที่เพิ่งผ่านจากความเป็นทารก มีความสามารถในการใช้ภาษา มีความเข้าใจสิ่งแวดล้อมและเริ่มรู้จักการสื่อสารความต้องการของตนเองให้คนรอบข้างรับทราบ ผู้เลี้ยงดูเด็กควรใช้ถ้อยคำที่สุภาพและมีเหตุผลชี้แจงแก่เด็ก จะทำให้เด็กลดการแสดงพฤติกรรมดื้อลงได้ พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กแบ่งได้ดังนี้



เด็กชายก่อนวัยเข้าเรียน



## 3.1 พัฒนาการทางร่างกาย

กล้ามเนื้อจะเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและการมองเห็นยังไม่ดีนัก เด็กเพศหญิงจะพัฒนาเร็วกว่าเด็กเพศชายเล็กน้อย เด็กในวัยนี้มีการเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉง ไม่ชอบอยู่นิ่ง เพราะฉะนั้นควรจัดกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและใช้กำลัง ได้แก่ การปีนป่าย การกระโดด การวิ่ง จึงจะทำให้เด็กพอใจและได้รับความสนุกสนาน นอกจากนั้นพ่อแม่และครูควรฝึกให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องของการใช้มือและสายตาให้ประสานสัมพันธ์กัน อาจจะเป็นการระบายสีภาพด้วยสีเทียนแท่งใหญ่ๆ การติดและการถอดกระดุมเสื้อ การรับประทานอาหารด้วยตนเอง การล้างมือ และการรู้จักเก็บสิ่งของเครื่องเล่นเข้าที่เมื่อเล่นเสร็จแล้วด้วยตัวเอง

## 3.2 พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ

เด็กจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผยและอิสระ เช่น แสดงความสงสาร แสดงความอิจฉาเมื่อพ่อแม่ให้ความสนใจน้องใหม่ แสดงความโกรธเมื่อถูกขัดใจ และบางครั้งอาจรู้สึกกลัวถูกพ่อแม่ทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่มั่นคงได้ วัยนี้เป็นวัยช่างซักช่างถามเนื่องจากความอยากรู้อยากเห็น บางครั้งก็จะดื้ออาจเนื่องมาจากความต้องการทำอะไรด้วยตนเอง ดังนั้นพ่อแม่จึงควรฝึกให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองบ้าง เช่น การอาบน้ำ การแต่งตัว การรับประทานอาหาร เป็นต้น

## 3.3 พัฒนาการทางสังคม

เด็กวัยนี้จะเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่มเล็กๆ อาจจะมี 1-2 คน และมักจะเล่นเฉพาะตัวกัน อาจมีการทะเลาะกันบ้างแต่ก็เป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครอง และครูจึงควรฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ที่สำคัญต้องให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน การให้ การรับ และการรอคอยบ้าง



การร่วมกิจกรรมเป็น  
การเสริมสร้างพัฒนาการของเด็ก

## 3.4 พัฒนาการทางสติปัญญาและภาษา

เด็กสามารถใช้ภาษาได้ดี รู้จักชื่อตนเอง ชื่อพ่อแม่ รู้จักสิ่งของที่อยู่รอบตัว สิ่งต่างๆ ชอบเล่า ชอบพูด ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสพูด ฟัง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ หรือฟังนิทานร่วมกับพ่อแม่ ก็จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญามากยิ่งขึ้น

จากทฤษฎีบุคลิกภาพของ فروยด์ ได้กล่าวว่า ประสพการณ์ในวัยต้นของชีวิต โดยเฉพาะในวัยทารกและวัยเด็กตอนต้นมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ พื้นฐานทางบุคลิกภาพจะถูกกำหนดในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต ถ้าบุคคลสามารถผ่านพัฒนาการทุกขั้นตอนอย่างราบรื่น เช่น มีความสุขและพอใจที่ได้กินอาหาร ได้สัมผัสอันอ่อนโยนจากแม่ เด็กมีความพอใจ ไม่รู้สึกเครียดในการขับถ่าย แม่มีความเข้าใจ



ธรรมชาติและความต้องการของลูก ไม่มีการลงโทษรุนแรงและเคร่งครัดจนเกินไป การพัฒนาบุคลิกภาพก็จะเป็นไปอย่างปกติและสมบูรณ์

**4. วัยเด็กตอนปลายหรือวัยเรียน** เด็กวัยนี้มีอายุ 7-11 ปี เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยเรียน จึงทำให้ชีวิตของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติและพฤติกรรมของตัวเอง มีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง และเป็นวัยแห่งการเข้ากลุ่ม ถ้าเด็กสามารถปรับตัวเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกมั่นคง และมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคตต่อไป พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กแบ่งได้ดังนี้

**4.1 พัฒนาการทางร่างกาย** เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย ร่างกายได้สัดส่วน ฟันแท้เริ่มขึ้น พ่อแม่จะต้องดูแลเรื่องอาหารให้เด็กได้รับประทานอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ คอยดูแลรักษาฟันให้สะอาดและพาไปพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

**4.2 พัฒนาการทางอารมณ์** เด็กจะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย เช่น กลัว อาย โกรธ อิจฉาริษยา เป็นต้น

**4.3 พัฒนาการทางสังคม** เด็กส่วนใหญ่จะรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันและต้องการให้สมาชิกภายในกลุ่มยอมรับตนเอง โดยอาจจะรวมกลุ่มกันตั้งแต่ 3-4 คนขึ้นไป ลักษณะการรวมกลุ่มจะแยกเพศคือ เด็กหญิงและเด็กชายจะไม่รวมอยู่กลุ่มเดียวกัน เด็กที่กลุ่มยอมรับจะมีความสุข ยิ้มง่าย ทำงานหรือทำกิจกรรมในกลุ่มด้วยความเต็มใจ ไม่ก้าวร้าว และยึดถือกลุ่มเป็นใหญ่มากกว่าที่จะเอาใจตนเอง ซึ่งจะมีผลให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมที่ดี ส่วนเด็กที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมนั้นจะเจ็บขริบ ชอบแยกตัวเองอยู่ตามลำพัง ก้าวร้าว และมีปัญหากับเด็กคนอื่น

**4.4 พัฒนาการทางสติปัญญาและภาษา** เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญาเพิ่มขึ้นมาก สามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล เริ่มเข้าใจความคิดเชิงนามธรรม เข้าใจแนวคิดเชิงเลข ความสามารถทางภาษาพัฒนาได้เต็มที่ ดังนั้นวัยนี้จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการศึกษาเล่าเรียนอย่างจริงจัง



การแสดงออกของเด็กเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี



## กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2



1. นักเรียนที่มีสมาชิกในครอบครัววัยทารกและวัยเด็ก ออกมาเล่าถึงพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสังคม ให้เพื่อน ๆ ฟัง
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ เกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่างๆ และการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กวัยทารกและวัยเด็ก มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย แล้วทำรายงานส่งครู
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยทารกและวัยเด็ก ครูสุ่มให้นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน 3 กลุ่ม

### วัยรุ่น



**วัยรุ่น** เป็นวัยที่มีอายุประมาณ 12-20 ปี ดังนั้นลักษณะของวัยรุ่นจะยังคงมีความรู้สึกสับสนในสภาพความเป็นเด็กกับบทบาทที่ควรกระทำในช่วงชีวิตผู้ใหญ่ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะพยายามปฏิบัติตนให้เหมือนผู้ใหญ่ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจากยังมีความรู้สึกและความต้องการเหมือนเด็ก

พัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งได้ดังนี้

**1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย** เด็กผู้ชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กผู้หญิงราว 1-2 ปี การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพในวัยนี้มาก เนื่องจากการเจริญเติบโตที่เร็วเกินไปหรือช้าเกินไปทำให้รู้สึกแตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ โดยเด็กชายที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วจะมีลักษณะความเป็นผู้นำสูง มีความสามารถทางด้านกีฬาดีกว่าเด็กชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า ส่วนเด็กชายที่โตช้ากว่าเพื่อนอาจไม่มั่นใจในความเป็นชาย หรือความแข็งแกร่งของร่างกาย อาจมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ตรงข้ามกับวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนผู้หญิงในวัยเดียวกัน ซึ่งมักจะมีความรู้สึกอึดอัด เินอาย และประหม่าต่อสายตาคอนอื่นที่มอง

ลักษณะของวัยรุ่นชาย คือ เริ่มมีเสียงแตกห้าว มีกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขามากกว่าลำตัว ขนหนวดหนา มีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ ต่อมาเพศเริ่มทำงาน และมีน้ำอสุจิ

ลักษณะของวัยรุ่นหญิง คือ ทรวงอกและเต้านมจะเริ่มขยายใหญ่ สะโพกผาย เอวคอด เสียงแหลม มีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ ต่อมาเพศเริ่มทำงาน และเริ่มมีประจำเดือน



**2. พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์** ลักษณะทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นชาย จะมีความรู้สึกห้าวหาญ มุทะลุ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สำหรับวัยรุ่นหญิงจะมีจิตใจและอารมณ์อ่อนหวาน อ่อนไหวง่าย รักสวยรักงาม มีความสนใจเพศตรงข้าม มีความเขินอาย วัยรุ่นตอนต้นทั้งชายและหญิงจะมีความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเฉพาะทางด้านร่างกาย บางครั้งมีความวิตกกังวลคิดไปต่างๆ นานา เกรงว่าสิ่งต่างๆ ในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจะไม่เหมือนกับเพื่อนๆ ซึ่งทำให้ขาดความมั่นใจอันจะส่งผลต่อบุคลิกภาพได้

**3. พัฒนาการทางด้านสังคม** เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก และเป็นช่วงสำคัญในการปรับตัวเข้ากับเพื่อน โดยเฉพาะการอยากให้เป็นที่ยอมรับความสามารถ เห็นความสำคัญของตน อยากเข้ากลุ่มกับเพื่อน ลักษณะการรวมกลุ่มมักจะชอบคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน เป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่ถึงกับแยกเพศ



การเข้ากลุ่มสังคมของวัยรุ่นมักจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน

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

### กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3



1. ให้นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา แล้วเขียนลงในสมุดของนักเรียนส่งครู



### ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรมการสำรวจการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

เพศ.....

| ร่างกาย | จิตใจและอารมณ์ | สังคม | สติปัญญา |
|---------|----------------|-------|----------|
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |
| .....   | .....          | ..... | .....    |

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน นำกระดาษคำตอบในกิจกรรมที่ 1 แจกให้กลุ่มละ 5 แผ่น ช่วยกันรวบรวมและเขียนสรุปพัฒนาการแต่ละด้าน แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ช่วยกันคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของตนเองว่ามีผลกระทบหรือมีปัญหาคือบุคคลใกล้ชิดมากน้อยเพียงใด และเสนอวิธีการแก้ไข แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน
4. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มชายและหญิง (กรณีโรงเรียนสหศึกษา) เป็น 2 กลุ่ม หรือแบ่งนักเรียนกลุ่มละ 5 คน (โรงเรียนชายล้วนหรือหญิงล้วน) ช่วยกันคิดวิเคราะห์ เปรียบเทียบระหว่างพัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น ทั้งชายและหญิงในด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญาตามแบบบันทึกดังตัวอย่าง แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน



### ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรมเปรียบเทียบพัฒนาการระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่น

| ข้อเปรียบเทียบ | วัยเด็ก | วัยรุ่น |
|----------------|---------|---------|
| ร่างกาย        | .....   | .....   |
| จิตใจและอารมณ์ | .....   | .....   |
| สังคม          | .....   | .....   |
| สติปัญญา       | .....   | .....   |

### วัยผู้ใหญ่



บุคคลในวัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ จะมีพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเริ่มจะเสื่อมหรือถดถอยในทุกด้าน ดังนั้นผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่ดูแลจะต้องเข้าใจพัฒนาการของบุคคลเหล่านี้ จึงจะทำให้ไม่เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งต่างๆ ในทางตรงกันข้ามกลับทำให้บุคคลในวัยนี้มีความสุขในบั้นปลายของชีวิตยิ่งขึ้น

**1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น** อายุระหว่าง 20-40 ปี เป็นวัยที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้น ปรับตัวในการทำงานกับเพื่อนร่วมงานได้ดีขึ้น ต้องการสร้างครอบครัว มีบทบาทเพิ่มขึ้นคือ เป็นพ่อแม่ที่ต้องคอยดูแลสมาชิกในครอบครัว

**พัฒนาการทางร่างกาย** พบว่าประสิทธิภาพของร่างกายจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อบุคคลอายุได้ 25 ปี หลังจากนั้นจะค่อยๆ ลดลงตามลำดับ ปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อร่างกาย ได้แก่ อาหาร การพักผ่อนไม่เพียงพอ และสภาวะการทำงานที่หนักหรือเครียดเกินไปจะบั่นทอนสุขภาพได้

**พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ** สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีเหตุผลมากขึ้น

**พัฒนาการทางสังคม** ต้องการการยอมรับในสังคมมากขึ้น รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีกิจกรรมที่พบปะสังสรรค์ทางสังคม โดยใช้กิจกรรมทางกีฬา ออกกำลังกายหรือนันทนาการเป็นสื่อ

**พัฒนาการทางสติปัญญา** มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ค้นคว้า และติดตามข่าวสารบ้านเมืองให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ

**2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง** มีอายุระหว่าง 41-60 ปี วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนี้



**พัฒนาการทางร่างกาย** วัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีพัฒนาการทางร่างกายลดลงหรือเสื่อมลง ได้แก่ การทำงานของต่อมไร้ท่อไม่สามารถผลิตฮอร์โมนได้ตามปกติ ทางด้านรูปร่าง ส่วนใหญ่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ผิวหนังโดยทั่วไปจะเหี่ยวบางบ้านมีรอยย่น อวัยวะรับประสาทสัมผัสจะค่อยๆ เสื่อมลง โดยเฉพาะสายตาและการได้ยินของหู ความต้องการหรือสมรรถภาพทางเพศลดลง ผู้หญิงจะหมดประจำเดือน

**พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ** บางคนจะหงุดหงิดง่าย อ่อนไหว วิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ

**พัฒนาการทางสังคม** วัยนี้มีเวลามากขึ้นจึงอุทิศเวลาและเสียสละให้แก่ชุมชนและสังคมมากขึ้น ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนมากขึ้น

**พัฒนาการทางสติปัญญา** ต้องการอ่านหนังสือและดูโทรทัศน์เพื่อความเพลิดเพลิน

วัยผู้ใหญ่ตอนกลางนี้ บางครั้งเรียกว่า **วัยทอง** ซึ่งมีความหมายดังนี้

**วัยทอง วัยหมดระดู หรือวัยหมดประจำเดือน** หมายถึง ระยะเวลาที่ผู้หญิงหมดประจำเดือน จึงไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ อายุโดยเฉลี่ยของผู้หญิงไทยในวัยนี้ประมาณ 45-51 ปี

ปกติรังไข่จะผลิตฮอร์โมนเพศหญิง คือ เอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เพื่อกระตุ้นให้เยื่อบุมดลูกหนาตัวขึ้นเพื่อรองรับตัวอ่อนในการตั้งครรภ์ แต่ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมก็จะฝ่อไป ฮอร์โมนเพศก็จะลดลง เยื่อบุมดลูกจะหลุดลอกออกมา เรียกว่า “ระดูหรือประจำเดือน” จนกระทั่งผู้หญิงอายุประมาณ 40 ปี รังไข่จะผลิตฮอร์โมนเพศน้อยลงเรื่อยๆ ทำให้ระดูหรือประจำเดือนเริ่มขาดหายไป บางคนมากะปริตกะปรอยแล้วค่อยๆ หมดไป

การเปลี่ยนแปลงของผู้หญิงวัยทองที่มีผลต่อทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ มีอาการร้อนวูบวาบ เหนียวร้อนเตี้ยหนาว นอนหลับไม่สนิท อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน ความต้องการทางเพศลดลง ผิวแห้ง ผมแห้ง ผมร่วง เล็บเปราะ บางคนอาจมีอาการกระดูกพรุน เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ความจำเสื่อม อาการเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

การดูแลสุขภาพของวัยทองควรปฏิบัติตนโดยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารประเภทมันและมันหวาน รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย นม เป็นต้น เพิ่มอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน ของหมักดองต่างๆ ควบคุมน้ำหนักตัว ควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

**3. วัยชรา วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย หรือวัยผู้สูงอายุ** มีอายุตั้งแต่ 60 ปีเป็นต้นไป ชีวิตช่วงนี้มีความสำคัญมากช่วงหนึ่ง เพราะวัยผู้สูงอายุจะต้องออกจากงานที่ทำประจำ อาจมีการพลัดพรากจากคู่ครอง ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายเสื่อมถอย เจตคติ ความสนใจ และความต้องการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ดังนี้





**พัฒนาการทางร่างกาย** เคลื่อนไหวได้ช้าลง ไม่ค่อยแข็งแรง พันร่าง นอนไม่หลับ สายตาและหูเสื่อม ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะภายในและภายนอกร่างกายลดลง ดังนั้นจึงต้องดูแลเรื่องอาหารเป็นพิเศษ เช่น ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ไขมันน้อย และพยายามให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายบ้างตามความเหมาะสม ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

**พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ** มักจะระบายอารมณ์โดยการพูด บ่น จู้จี้มากกว่าปกติ เป็นคนใจน้อย

**พัฒนาการทางสังคม** เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่ออกจากการทำงานประจำ จึงควรทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกับเพื่อนในวัยชราด้วยกัน เพื่อคลายความเหงา วัยนี้ต้องการให้บุตรหลานเห็นความสำคัญและให้ความสนใจ

**พัฒนาการทางสติปัญญา** เซลล์ในสมองเริ่มฝ่อ ความจำไม่ดี บางครั้งมีอาการหลงลืม เมื่อเราเข้าใจลักษณะและอารมณ์ของการพัฒนามนุษย์ในวัยต่างๆ แล้วจะทำให้เข้าใจพ่อแม่ ตายาย ปู่ย่ามากขึ้นและสามารถปรับตัวเข้าหากันง่ายขึ้น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุถือว่าเป็นวัยแห่งคุณภาพ สามารถช่วยเหลือและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวมได้เป็นอย่างดี

### กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 4



- ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจับฉลากเลือกเพียง 1 หัวข้อ ดังนี้
  - วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
  - วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
  - วัยชรา วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย หรือวัยผู้สูงอายุ
- ให้แสดงความคิดเห็นและอภิปรายหน้าชั้นเรียนในหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้
  - อายุ
  - พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม และสติปัญญา
  - ความต้องการและความสนใจ
  - ปัญหาสุขภาพ
  - ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิด



### 1.1.3 อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญมากของชีวิตเพราะเป็นวัย “หัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต” ซึ่งถือว่าเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวมากที่สุด สังคมมักคาดหวังว่าวัยรุ่นควรมีการปรับตัวและพัฒนาตนเองให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ดังนี้

**1. การศึกษาหาความรู้ให้กับตนเอง** ทั้งในด้านองค์ความรู้ทั่วไปที่จะนำไปสู่การประกอบอาชีพในอนาคต เพื่อพัฒนาในด้านความเป็นอยู่ของตนเอง โดยขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นอกจากนี้ยังควรศึกษาเพิ่มเติมองค์ความรู้ที่จะช่วยในการปรับตัวและดำเนินชีวิต ซึ่งความรู้เหล่านี้เป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องรู้และแสวงหา เพื่อจะได้เสริมสร้างให้วัยรุ่นสามารถดำรงตนได้ดีในสังคมและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

**2. การรู้จักสิทธิและหน้าที่ของตน** คนเราทุกคนมีสิทธิและหน้าที่แตกต่างกันไปตามบทบาทของแต่ละคน เช่น วัยรุ่นมีบทบาทเป็นบุตรย่อมมีสิทธิในการได้รับความคุ้มครองและมีหน้าที่ในการช่วยเหลือตนเอง ช่วยเหลือพ่อแม่ในการทำกิจการงานต่างๆ เท่าที่จะทำได้ ตอบแทนพระคุณพ่อแม่ และตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเพื่อเตรียมตัวในการประกอบอาชีพ สังคมคาดหวังว่าวัยรุ่นควรมีความรับผิดชอบต่อตนเอง พ่อแม่ ครู อาจารย์ และสังคม การตัดสินใจว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิดนั้น วัยรุ่นควรพิจารณาด้วยเหตุผลและสติปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของผู้อยู่ในสังคมประชาธิปไตย

**3. การมีระเบียบวินัยในตนเอง** ระเบียบวินัยของวัยรุ่นเกิดได้จากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่และการอบรมสั่งสอนของครู วัยรุ่นควรปฏิบัติตามระเบียบวินัยของสังคม วัยรุ่นที่มีระเบียบวินัยในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น รู้จักกาลเทศะและเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

**4. การยอมรับสภาพความเป็นจริง** มนุษย์ทุกคนย่อมมีความแตกต่างกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ฐานะทางเศรษฐกิจ และอื่นๆ ซึ่งเป็นตัวแปรที่ทำให้ความต้องการของมนุษย์ไม่เท่าเทียมกัน วัยรุ่นควรควบคุมความต้องการของตนเองให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง และควรเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้ซึ่งในความสามารถเฉพาะตัวแล้วส่งเสริมความเชื่อมั่นและความสามารถนั้นๆ ให้เหมาะสมกับสภาพของตนเอง ก็จะทำให้วัยรุ่นมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่ายขึ้น เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป



**5. การรู้จักการแก้ปัญหา** ปัญหาข้อขัดแย้งในชีวิต ความเครียดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ธรรมดาที่เกิดขึ้นกับคนเรา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ตามปกติเมื่อคนเราต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค เรามักหาทางออกให้ตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งการแก้ปัญหาในชีวิตนั้นควรเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ เช่น เมื่อเกิดความเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศก็หันไปทำกิจกรรมอื่นทดแทนโดยการเล่นกีฬา หรือเมื่อเกิดความเครียดเกี่ยวกับผลสอบไม่ดี ก็ชดเชยด้วยการเล่นดนตรีจนเก่ง เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนก็ปรึกษาพ่อแม่ วัยรุ่นควรจะทราบว่าการแก้ปัญหาด้วยวิธีบางประการ เช่น การเสพสารเสพติด การโทษผู้อื่น การประชดประชัน และการหนีความจริง เป็นการแก้ปัญหาที่นำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมา



การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายความเครียด  
อย่างหนึ่งของวัยรุ่น

**6. การปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมอันดีงาม** เจตคติทางสังคมของบุคคลแต่ละคนนั้นมีอิทธิพลมาจากการติดต่อและการสัมผัสกันภายในสังคมนั่นเอง ทุกสังคมย่อมมีขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมต่างๆ เป็นเอกลักษณ์ของสังคม วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับค่านิยม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมของตน เช่น การมีมารยาทที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสุจริต มีความเคารพผู้ใหญ่ แต่งกายสุภาพเหมาะสมกับกาลเทศะและมีเจตคติที่ดี อันจะเป็นแนวทางให้วัยรุ่นปฏิบัติตนได้เหมาะสมเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป



วัยรุ่นควรมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับชุมชน  
เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์และความเชื่อมั่นในตนเอง

**7. การเข้าร่วมกิจกรรม** ต่าง ๆ เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์และความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง กิจกรรมในสังคมที่เหมาะสมซึ่งวัยรุ่นควรปฏิบัติ เช่น กิจกรรมของชุมชน หรือชมรมต่างๆ ภายในโรงเรียน กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ การจัดงานเลี้ยง งานรื่นเริงที่อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่มิมีประโยชน์มาก เพราะเป็นสิ่งกระตุ้นให้วัยรุ่น



เกิดความกล้าในการเข้าร่วมงานกับเพื่อนๆ ช่วยให้ผู้รู้จักปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ตลอดจนเพื่อนใหม่ได้ดี

จากความคาดหวังที่สังคมอยากจะให้วัยรุ่นได้ประพฤติปฏิบัติตนในด้านต่างๆ ที่ได้กล่าวมานั้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่การสร้างความตระหนักให้กับวัยรุ่นได้ทราบว่าการปฏิบัติตนแต่ละด้านนั้น ควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะนำไปสู่ความคาดหวังได้ และต้องเกิดจากความร่วมมือระหว่างบ้านโดยเฉพาะพ่อแม่และครูที่โรงเรียนซึ่งจะเป็นผู้จุดประกายของการปฏิบัติตนของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี อีกประการหนึ่งสังคมก็ควรเป็นฝ่ายสนับสนุนให้สิ่งที่ดีกับวัยรุ่น โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นตัวอย่างทางด้านสังคม ควรปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างแก่วัยรุ่นด้วยก็จะส่งผลให้เกิดความคาดหวังที่เป็นความจริงขึ้นได้

### กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 5



1. นักเรียนค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่นในประเด็นอื่นๆ เช่น ความต้องการ ความสนใจ เป็นต้น จากห้องสมุด อินเทอร์เน็ต และรวบรวมข้อมูลออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนเขียนเรียงความ เรื่อง “เมื่อฉันเป็นวัยรุ่นในยุคเศรษฐกิจพอเพียง” โดยเขียนในเชิงคาดหวังว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมในขณะที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ความยาวประมาณ 1 หน้ากระดาษ A4 และนำเสนอครู



### 1.1.4 สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อวัยรุ่นโดยตรง ซึ่งมีทั้งในแง่ดีและแง่ไม่ดี ทำให้ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นอย่างมาก ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ดังนี้

**1. สิ่งของบริโภค** เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารเสริม รวมถึงขนมกรุบกรอบ ลูกอม ทอฟฟี่ วัยรุ่นที่เห็นโฆษณาทางสื่อโทรทัศน์จะนิยมเลือกบริโภค และเชื่อตามคำโฆษณาชวนเชื่อ ถ้าวัยรุ่นเลือกสิ่งของบริโภคที่มีประโยชน์ก็จะส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตและ



พัฒนาการสมวัย แต่ถ้าเลือกรับประทานขนมกรุบกรอบบ่อยๆ ก็จะมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นจนอาจเป็นโรคอ้วน หรือบางคนเลือกรับประทานขนมแทนอาหารก็อาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้

**2. สิ่งของอุปโภค** ได้แก่ ของใช้ต่างๆ ซึ่งมีมากมาย เช่น แชมพู สบู่ ครีม แป้ง เป็นต้น บางครั้งวัยรุ่นเลือกของใช้ตามนายแบบและนางแบบ และตามคำโฆษณาชวนเชื่อถึงสรรพคุณต่างๆ ซึ่งอาจทำให้ผิวหนังเกิดความระคายเคือง แพ้ คัน และเสียบุคลิกภาพเป็นที่น่ารังเกียจแก่เพื่อนๆ ได้

**3. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** สื่อโฆษณาอาจจูงใจให้วัยรุ่นอยากทดลองดื่ม ซึ่งเครื่องดื่มประเภทนี้อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายทรุดโทรมได้

**4. การแต่งกาย** สื่อโฆษณาบางรายการนายแบบหรือนางแบบจะแต่งกายหล่อแหลม เช่น สวมเสื้อสายเดี่ยว นุ่งกระโปรงสั้น เป็นต้น ทำให้เกิดการยั่วยวน ไม่เหมาะสม

เพราะฉะนั้นวัยรุ่นต้องตระหนักว่าโฆษณาที่พบเห็นนั้นมีไว้เพื่อเรียนรู้และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เหมาะสม ไม่ใช่เพื่อเลียนแบบ เพราะอาจเกิดอันตรายต่อร่างกาย อาจทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้

**แนวทางในการป้องกันผลกระทบที่เกิดจากอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อพัฒนาการของวัยรุ่น** มีดังนี้

1. ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำในทางที่ดีและเหมาะสมกับวัยรุ่น
2. การให้ความรู้ที่ถูกต้องในการเป็นผู้บริโภคที่ดีแก่วัยรุ่น
3. การจัดให้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคในสถานศึกษา
4. สื่อโฆษณาควรได้รับการตรวจสอบจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนเผยแพร่
5. ทางรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีมาตรการและกฎหมายในการลงโทษกับผู้ที่ทำให้ผิดในด้านสื่อโฆษณา

## กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 6



1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์ถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อวัยรุ่น
2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการเลือกบริโภคสื่อโฆษณาประเภทต่างๆ



## กิจกรรมเสนอแนะ



ครูให้นักเรียนดูวีซีดีเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยต่างๆ พร้อมทั้งสรุปเนื้อหาและนำไปทำเป็นรายงาน



## แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประจำหน่วย

### จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. พัฒนาการของมนุษย์แบ่งเป็นวัยต่างๆ ได้กี่วัย อะไรบ้าง
2. จงอธิบายความหมายของคำว่า “การปฏิสนธิ”
3. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความที่ว่า “การดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นต้องดูแลตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา” พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ
4. จงอธิบายและเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละวัย
5. บุคคลวัยทองหมายถึงใคร และมีลักษณะอาการที่แสดงออกอย่างไร
6. จงอธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาให้เข้าใจ
7. จงยกตัวอย่างสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมา 2 ข้อ

### เกณฑ์การประเมินตนเองของนักเรียนเกี่ยวกับธรรมชาติของตัวเรา

| รายการประเมิน                                                                                                                                                                                                                    | ไม่ทำเลย<br>(0) | ทำเป็นบางครั้ง<br>(1) | ทำเป็นประจำ<br>(2) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------|
| 1. เข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติของวัยเด็ก<br>2. เข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติของวัยรุ่น<br>3. ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม<br>4. คิดวิเคราะห์การโฆษณาตามสื่อต่างๆ<br>5. ดูแลตนเองให้เจริญเติบโตตามพัฒนาการทุกด้าน |                 |                       |                    |

### เกณฑ์การประเมิน

- นักเรียนได้คะแนน 0-4 คะแนน แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง  
 นักเรียนได้คะแนน 5-7 คะแนน แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์พอใช้  
 นักเรียนได้คะแนน 8-10 คะแนน แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ดี