

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผู้เรียบเรียง

รศ. ดร.สมหมาย แต่งสกุล B.S., M.S., Ph.D.

ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค กศ.บ., กศ.ม.

วิชุดา คงสุทธิ ค.บ., ค.ม.

ผู้ตรวจ

พ.อ. ดร.สมนึก แสงนาค กศ.บ., ค.ม., ค.ด.

พัฒน์ อุตตโมบล กศ.บ., กศ.ม.

สมาน ถวิลกิจ กศ.บ.

บรรณาธิการ

สมาพร ยิ่งคุณธนา ศษ.บ., ศษ.ม.

ทิวาลี บุญญดิษฐ์ วท.บ., วท.ม.

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  สารานุกรม

216-220 ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร. 02 222 9394 • 02 222 5371-2 FAX 02 225 6556 • 02 225 6557

email: info@wpp.co.th

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ห้ามละเมิด ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่

ส่วนหนึ่งส่วนใด เว้นแต่จะได้รับอนุญาต

ผู้เรียบเรียง รศ. ดร.สมหมาย แดงสกุล

ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค

วิชุดา คงสุทธิ

ผู้ตรวจ พ.อ. ดร.สมนึก แสงนาค

พัฒน อุตตโมบล

สมาน ถวิลกิจ

บรรณาธิการ समाพร ยิ่งคุณธนา

ทิวาลี บุญญดิษฐ์

ISBN 978-974-18-6229-0

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเจริงชัย จงพิพัฒนสุข กรรมการผู้จัดการ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มนี้ จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยมีเป้าหมายให้นักเรียน และครูใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตร และสาระการเรียนรู้แกนกลาง พัฒนานักเรียนให้มีสมรรถนะสำคัญ ตามที่ต้องการทั้งในด้านการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี ตลอดจนพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทำประโยชน์ให้สังคม เพื่อให้สามารถ อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทยและสังคมโลก ได้อย่างมีความสุข

ในการจัดทำหนังสือเรียนเล่มนี้ คณะผู้จัดทำซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาและการพัฒนา สื่อการเรียนรู้ ได้ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 อย่างลึกซึ้ง ทั้งด้านวิสัยทัศน์ หลักการ จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของนักเรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ สาระ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของสาระการเรียนรู้แกนกลาง แนวทางการจัดการเรียนรู้ แล้วจึง นำองค์ความรู้ที่ได้มาออกแบบหน่วยการเรียนรู้ แต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วยตัวชี้วัดชั้นปี ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้ ประโยชน์จากการเรียน ลองคิด ลองตอบ (คำถามนำสู่การเรียนรู้) เนื้อหาสาระแต่ละเรื่องแต่ละหัวข้อ รู้ใหม่ว่า (เรื่องน่ารู้/ความรู้เสริมหรือเกร็ดความรู้) แหล่งสืบค้น ความรู้ เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ (กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน) บทสรุป กิจกรรมเสนอแนะ โครงการ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ นอกจากนี้ท้ายเล่มยังมีภาคผนวก บรรณานุกรม และอภิธานศัพท์ ซึ่งองค์ประกอบของหนังสือเรียนเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้อย่างครบถ้วนตามหลักสูตร

การเสนอเนื้อหาและออกแบบกิจกรรมในหนังสือเรียนเล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นโดยยึดแนวคิด การจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงศักยภาพของนักเรียน เน้นการเรียนรู้ แบบองค์รวมบนพื้นฐานของการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางการเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เช่น การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน พหุปัญญา การใช้คำถามแบบหวมกความคิด 6 ไบ การเรียนรู้ แบบประสบการณ์และที่เน้นการปฏิบัติ การเรียนรู้แบบโครงงาน เป็นต้น จัดการเรียนรู้แบบ บูรณาการ เน้นให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง มุ่งพัฒนาการคิด และพัฒนาการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางสมองและพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียน อันจะช่วยให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้อย่างสมบูรณ์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 เล่มนี้จะช่วยสนับสนุนให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้ด้านทักษะกระบวนการทางสุขศึกษา และพลศึกษาได้เป็นอย่างดี และสนับสนุนการปฏิรูปการเรียนรู้ตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มนี้ ได้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้ให้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วย

1. **ตัวชี้วัดชั้นปี** เป็นเป้าหมายในการพัฒนานักเรียนแต่ละชั้นปี ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ มีรหัสของมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีกำกับไว้หลังตัวชี้วัดชั้นปี เช่น พ 1.1 ม. 3/1 (รหัสแต่ละตัวมีความหมายดังนี้ พ คือ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 1.1 คือ สาระที่ 1 มาตรฐานการเรียนรู้ข้อที่ 1 ม. 3/1 คือ ตัวชี้วัดชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ข้อที่ 1)

2. **ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้** เป็นการจัดระเบียบและรวบรวมเนื้อหาแต่ละหน่วยการเรียนรู้ พร้อมแสดงความเชื่อมโยงของเนื้อหาในสาระนั้น ๆ ไว้ด้วย เพื่อสื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนขึ้น นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย เป็นผังมโนทัศน์ที่แสดงขอบข่ายเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยมีชื่อหน่วยการเรียนรู้ หัวข้อหลัก และหัวข้อรองของเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ

3. **ประโยชน์จากการเรียน** นำเสนอไว้เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะจากการเรียน ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

4. **ลองคิด ลองตอบ (คำถามนำสู่การเรียนรู้)** เป็นคำถามหรือสถานการณ์เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสงสัยและสนใจที่จะค้นหาคำตอบ

5. **เนื้อหา** เป็นเนื้อหาที่ตรงตามสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดชั้นปี และสาระการเรียนรู้แกนกลาง โดยแบ่งเนื้อหาเป็นช่วง ๆ แล้วแทรกเรียนรู้...สู่...ปฏิบัติที่พอเหมาะกับการเรียน รวมทั้งมีการนำเสนอด้วยภาพ ตาราง แผนภูมิ คำสำคัญหรือคำหลักในหน่วยการเรียนรู้นั้นจะแทรกอยู่ในเนื้อหาโดยการเน้นสีและรูปแบบตัวอักษรให้แตกต่างจากตัวพื้น คำสำคัญนี้จะใช้ตัวเน้นเฉพาะคำที่ปรากฏคำแรกในเนื้อหา ไม่เน้นคำที่เป็นหัวข้อ และแผนที่ความคิด เพื่อเป็นสื่อให้นักเรียนสร้างความคิดรวบยอดและเกิดความเข้าใจที่คงทน

6. **รู้ใหม่ว่า (เรื่อนำรู้/ความรู้เสริมหรือเกร็ดความรู้)** เป็นความรู้เพื่อเพิ่มพูนให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้น โดยคัดสรรเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจควรรู้

7. **แหล่งสืบค้นความรู้** เป็นแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เช่น เว็บไซต์ หนังสือ สถานที่ หรือบุคคล เพื่อให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับเรื่องที่เรียน

8. **เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ (กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้)** เป็นกิจกรรมที่กำหนดไว้เมื่อจบเนื้อหาแต่ละตอนหรือแต่ละหัวข้อ เป็นกิจกรรมที่หลากหลาย ใช้แนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับเนื้อหา เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักเรียน สะดวกในการปฏิบัติ กระตุ้นให้นักเรียนได้คิด และส่งเสริมให้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม มีคำถามเป็นการตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน ได้ออกแบบกิจกรรมไว้อย่างหลากหลายและมีมากเพียงพอที่จะพัฒนาให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายของหลักสูตร

9. บทสรุป ได้จัดทำบทสรุปไว้เป็นผังมโนทัศน์ (Concept Map) เพื่อเป็นการทบทวนความรู้หรือการเรียนรู้กว้าง ๆ อย่างรวดเร็ว

10. กิจกรรมเสนอแนะ เป็นกิจกรรมบูรณาการทักษะที่รวมหลักการและความคิดรวบยอดในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนได้เรียนรู้ไปแล้วมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม

11. โครงงาน เป็นข้อเสนอแนะในการกำหนดให้นักเรียนปฏิบัติโครงงาน โดยเสนอแนะหัวข้อโครงงานและแนวทางการปฏิบัติโครงงานที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีของหน่วยการเรียนรู้นั้น เพื่อพัฒนาทักษะการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหาของนักเรียน

12. การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นกิจกรรมที่เสนอแนะให้นักเรียนได้นำความรู้ ทักษะในการประยุกต์ความรู้ในหน่วยการเรียนรู้นั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน

13. คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ เป็นคำถามแบบอัตนัยที่มุ่งถามเพื่อทบทวนการเรียนรู้ของนักเรียน

14. ห้าเหลี่ยม ประกอบด้วยภาคผนวก บรรณานุกรม และอภิธานศัพท์

14.1 ภาคผนวก เป็นความรู้เสริมประกอบการศึกษาค้นคว้าสำหรับนักเรียน

14.2 บรรณานุกรม เป็นรายชื่อหนังสือ เอกสาร หรือเว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้าอ้างอิงประกอบการเขียน

14.3 อภิธานศัพท์ เป็นการนำคำสำคัญที่แทรกอยู่ในเนื้อหา มาอธิบายให้ความหมายและจัดเรียงตามลำดับตัวอักษร เพื่อความสะดวกในการค้นคว้า



สาระการเรียนรู้ชั้นปี	ความสอดคล้องกับสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดชั้นปี																			
	มาตรฐานกลุ่มฯ พ 1.1					มาตรฐานกลุ่มฯ พ 2.1					มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.1					มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.2				
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	มาตรฐานกลุ่มฯ พ 5.1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย																				
1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ															★					
2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง																★				
3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง																	★			
4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ																			★	
5. การช่วยฟื้นคืนชีพ																				★
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว																				
1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก										★				★						
2. การจัดการรมนันทนาการเพื่อชุมชน											★									
3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต							★			★	★		★	★	★	★	★			

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา..... 1-40

- ❁ ตัวชีวิตชั้นปี 1
- ❁ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้..... 2
- ❁ ประโยชน์จากการเรียน..... 2
- ❁ ลองคิด ลองตอบ 2

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ของมนุษย์ในแต่ละวัย 3-28
 - 1.1 ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไป
ของมนุษย์ 3
 - 1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ 4
 2. อิทธิพลและความคาดหวัง
ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
ของวัยรุ่น..... 28-34
 - 2.1 ความหมายและความสำคัญ 28
 - 2.2 อิทธิพลของสังคมที่มีต่อ
การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น..... 29
 - 2.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อ
การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น..... 31
 3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา 34-37
 - 3.1 ความหมายและประเภท
ของสื่อโฆษณา..... 34
 - 3.2 ความสำคัญของสื่อโฆษณา
ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการของวัยรุ่น..... 35
 - 3.3 อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผล
ต่อการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของวัยรุ่น..... 35
- ❁ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 38
 - ❁ กิจกรรมเสนอแนะ 39
 - ❁ โครงงาน..... 39
 - ❁ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 40
 - ❁ คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1..... 40

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว 41-60

- ❁ ตัวชีวิตชั้นปี 41
- ❁ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้..... 42
- ❁ ประโยชน์จากการเรียน..... 42
- ❁ ลองคิด ลองตอบ 42

1. อนามัยเจริญพันธุ์..... 43-52
 - 1.1 ความหมายของอนามัย
เจริญพันธุ์..... 43
 - 1.2 องค์ประกอบของอนามัย
เจริญพันธุ์..... 43
 - 1.3 การอนามัยแม่และเด็ก..... 45
 - 1.4 การวางแผนครอบครัว..... 49
2. ปัจจัยที่มีผลกระทบ
ต่อการตั้งครรภ์..... 53-54
 - 2.1 ผลกระทบของแอลกอฮอล์
ต่อการตั้งครรภ์ 53
 - 2.2 ผลกระทบของบุหรี่
ต่อการตั้งครรภ์ 53
 - 2.3 ผลกระทบของสารเสพติด
ต่อการตั้งครรภ์ 53
 - 2.4 ผลกระทบของสภาพแวดล้อม
ต่อการตั้งครรภ์ 53
 - 2.5 ผลกระทบจากการติดเชื้อ
และโรคที่เกิดจากภาวะ
การตั้งครรภ์..... 54
3. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว 54-57
 - 3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง... 55
 - 3.2 ลักษณะของปัญหา
ความขัดแย้งในครอบครัว..... 55
 - 3.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา
ความขัดแย้งในครอบครัว
และผลกระทบ..... 56
 - 3.4 แนวทางในการป้องกันและแก้ไข
ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว 57

❁	บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	58
❁	กิจกรรมเสนอแนะ	59
❁	โครงงาน.....	59
❁	การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	60
❁	คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2.....	60

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ61–112

❁	ตัวชี้วัดชั้นปี	61
❁	ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	62
❁	ประโยชน์จากการเรียน.....	62
❁	ลองคิด ลองตอบ	62
1.	อาหารตามวัย	63–79
1.1	อาหารสำหรับวัยทารก	63
1.2	อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน..	65
1.3	อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน	68
1.4	อาหารสำหรับวัยรุ่น	70
1.5	อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่.....	73
1.6	อาหารสำหรับวัยสูงอายุ.....	76
2.	โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย.....	79–87
2.1	ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง ..	79
2.2	สถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย	79
3.	ปัญหาสุขภาพในชุมชน	87–93
3.1	ความหมายและความสำคัญ	87
3.2	ลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางการแก้ไข	88
4.	การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	93–102
4.1	ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	93

4.2	การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย	95
4.3	การวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน.....	98
4.4	การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	100

5. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ 102–109

5.1	รูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	102
5.2	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย	109

❁	บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 3	110
❁	กิจกรรมเสนอแนะ	111
❁	โครงงาน.....	111
❁	การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	112
❁	คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 3.....	112

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ...113–146

❁	ตัวชี้วัดชั้นปี	113
❁	ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	114
❁	ประโยชน์จากการเรียน.....	114
❁	ลองคิด ลองตอบ	114
1.	ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ.....	115–118
1.1	ความหมายและความสำคัญ..	115
1.2	ตัวอย่างของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	115
1.3	แนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	117
2.	พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	119–129
2.1	ความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง.....	119
2.2	สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง.....	120

2.3 พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ในวัยรุ่น	122
3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง.....	129–133
3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง และความสำคัญ	130
3.2 ตัวอย่างสื่อที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรง.....	130
3.3 แนวทางการเลือกรับสื่อ ที่เหมาะสม.....	133
4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผล ต่อสุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ	134–138
4.1 ลักษณะของเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	134
4.2 ผลกระทบของการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต่อสุขภาพ.....	135
4.3 ผลกระทบของการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต่อการเกิดอุบัติเหตุ.....	136
5. การช่วยฟื้นคืนชีพ	139–143
5.1 ความหมายและความสำคัญ ของการช่วยฟื้นคืนชีพ	139
5.2 หลักการทั่วไปในการช่วย ฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุ ในสถานการณ์ฉุกเฉิน.....	139
5.3 วิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ...	140
❁ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 4	144
❁ กิจกรรมเสนอแนะ	145
❁ โครงงาน.....	145
❁ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	146
❁ คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4.....	146

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว 147–203

❁ ตัวชี้วัดชั้นปี	147
❁ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	148
❁ ประโยชน์จากการเรียน.....	148
❁ ลองคิด ลองตอบ	148

1. การออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิก..... 149–160

1.1 ความหมายและคุณค่า ของการออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก	149
1.2 การแบ่งประเภทของ การเดินแอโรบิก.....	149
1.3 หลักปฏิบัติเบื้องต้นเกี่ยวกับ การเดินแอโรบิก.....	150
1.4 ขั้นตอนการเดินแอโรบิก.....	152
1.5 ตัวอย่างรูปแบบของ กิจกรรมการเดินแอโรบิก	153

2. การจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อชุมชน 160–162

● ตัวอย่างการจัดกิจกรรม นันทนาการเพื่อชุมชน.....	161
---	-----

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 163–200

3.1 กีฬาพลอง.....	163
3.2 กีฬาวាយน้ำ.....	190

❁ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 201

❁ กิจกรรมเสนอแนะ 202

❁ โครงงาน..... 202

❁ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 203

❁ คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 5..... 203

❁ ภาคผนวก 204–236

❁ บรรณานุกรม 237–238

❁ อภิธานศัพท์ 239–246

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

1

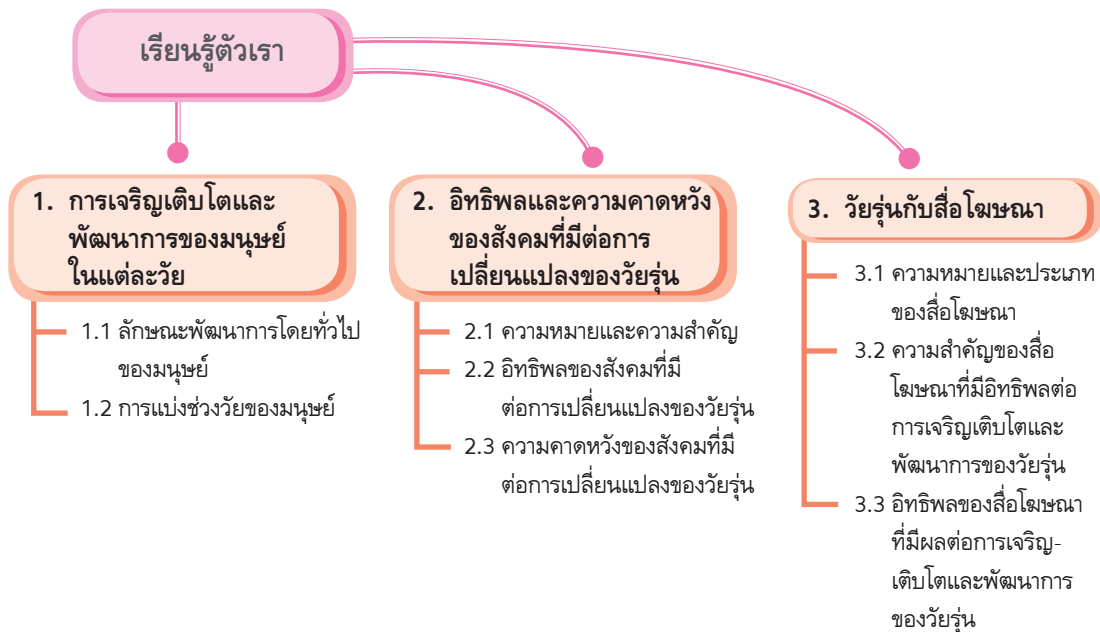
เรียนรู้ตัวเรา

ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
แต่ละช่วงของชีวิต (พ 1.1 ม. 3/1)
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
(พ 1.1 ม. 3/2)
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
(พ 1.1 ม. 3/3)



ผังโบทส์สาระการเรียนรู้



ประโยชน์จากการเรียน

มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย ตระหนักถึงอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น และอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งสามารถดูแลสุขภาพของบุคคลแต่ละวัยได้ ปฏิบัติตนเป็นวัยรุ่นที่ดี และเลือกรับสื่อโฆษณาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ลองคิด ลองตอบ

- การเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลในแต่ละวัยแตกต่างกันอย่างไร
- วัยรุ่นที่ดีควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะตอบสนองตามความคาดหวังของสังคม
- สื่อโฆษณามีผลต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่นอย่างไร

การเรียนรู้ตัวเราเป็นสิ่งสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่อง**การเจริญเติบโต** และ**พัฒนาการ**ของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ เพราะจะทำให้เราเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของคนแต่ละวัยและนำมาปรับใช้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง นักเรียนเป็นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายในหลาย ๆ ด้าน จึงต้องรู้จักการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตนที่เหมาะสม เพื่อการเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีและเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติตาม**ความคาดหวัง**ของสังคม อีกทั้งควรมีความเข้าใจในการเลือกรับ**สื่อโฆษณา**ที่ดีต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตด้วย



1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย

การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของชีวิตเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อันจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตตามช่วงวัยได้อย่างมีความสุข และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดียิ่งขึ้น ในเบื้องต้นนักเรียนควรทำความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ตามลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปและการแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ดังนี้

1.1 ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์

ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์ที่นักเรียนควรศึกษาและทำความเข้าใจ มีดังนี้

1. พัฒนาการจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุตามลำดับ

2. พัฒนาการจะมีแบบแผนเฉพาะและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ พัฒนาจากส่วนศีรษะสู่เท้า ซึ่งจะเป็นการพัฒนาทั้งด้านโครงสร้างและหน้าที่ความสามารถของอวัยวะในร่างกาย เช่น พัฒนาจากตา ปาก ไปสู่คอ ลำตัว แขน ขา ดังนั้นจะพบว่าทารกจะหันศีรษะได้ก่อนชันคอหรือทารกจะนั่งได้ก่อนยืนได้ และการพัฒนาจะพัฒนาจากแกนกลางของลำตัวไปสู่อวัยวะด้านข้าง โดยขณะที่ทารกอยู่ในครรภ์ ส่วนสมองและกระดูกสันหลังจะพัฒนาก่อนแขน ขา และเมื่อคลอดออกมาจะเห็นว่าทารกจะสามารถคว้า-หยายตัวได้ก่อนที่จะใช้แขน ขาได้

3. พัฒนาการส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเกิดไม่พร้อมกัน เช่น เมื่อแรกเกิดทารกจะมีศีรษะโตกว่าส่วนอื่น หลังจากนั้นเมื่อเจริญเติบโตขึ้น ศีรษะจะชะลอการเติบโตน้อยกว่าส่วนลำตัว

4. พัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้น แบบแผนของพัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้นและจะไม่ข้ามขั้น เช่น คนเราจะนั่งได้ก่อนแล้วจึงคลาน ยืน เดิน และวิ่งได้ตามลำดับ

5. พัฒนาการทุกด้านจะมีความสัมพันธ์ต่อกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจะมีความสัมพันธ์กัน หากพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องจะส่งผลกระทบไปสู่พัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย

6. อัตราพัฒนาการของแต่ละบุคคลจะต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ การถ่ายทอดทางพันธุกรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งจะมีผลทำให้คนที่มีอายุเท่ากัน แต่มีรูปร่างสัดส่วนของร่างกายแตกต่างกัน หรือมีพัฒนาการที่เร็ว-ช้าต่างกันก็ได้ เช่น การพูด การยืน

7. พัฒนาการแต่ละวัยจะมีลักษณะเด่นเฉพาะวัย เช่น ในวัยทารกจะมีพัฒนาการทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ส่วนวัยสูงอายุจะมีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นจึงมีการแบ่งมนุษย์ออกเป็นช่วงวัยต่าง ๆ ซึ่งแต่ละวัยจะมีลักษณะพัฒนาการที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ

1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์

หากแบ่งช่วงวัยของมนุษย์นับตั้งแต่คลอด สามารถแบ่งออกเป็น 5 ช่วงวัย ดังแผนภาพที่แสดงต่อไปนี้



1. วัยทารก
อายุตั้งแต่แรกเกิด-1 ปี



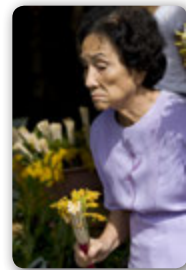
2. วัยเด็ก แบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ ได้แก่ เด็กวัยก่อนเรียน อายุ 1-5 ปี และเด็กวัยเรียน อายุ 6-12 ปี



3. วัยรุ่น
บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 13-18 ปี



4. วัยผู้ใหญ่
บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 19-60 ปี



5. วัยสูงอายุ
บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้/ประโยชน์จากการศึกษาเรื่อง พัฒนาการและการแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ อภิปรายและสรุปผลร่วมกัน
2. นักเรียนคิดว่าสถาบันครอบครัวมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์อย่างไร

1. วัยทารก

วัยทารก (infancy) หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 เดือน หรือ 1 ปี

วัยทารกเป็นวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าช่วงวัยอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 4 เดือนแรกหลังคลอด และยังเป็นวัยที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะยังมีความต้านทานโรคต่ำ จึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย

1) ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยทารก

การเจริญเติบโตของทารกจะเป็นปกติหรือไม่ สังเกตจากองค์ประกอบต่อไปนี้

(1) น้ำหนักตัวของทารก น้ำหนักตัวเป็นผลรวมของการเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ในวัยทารกนิยมใช้น้ำหนักตัวตามเกณฑ์อายุเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการว่ามีน้ำหนัก



เหมาะสมกับอายุหรือไม่ การขาดอาหาร เจ็บป่วย และภาวะโภชนาการเกินในทารกจะส่งผลให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ดังนั้น หากเกิดภาวะขาดอาหารในระยะแรก น้ำหนักตัวจะลดลงก่อนที่จะเกิดการชะงักการเพิ่มส่วนสูง การชั่งน้ำหนักทารกในทุก 1–3 เดือน จะเป็นการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการเพื่อป้องกันการเกิดภาวะขาดอาหารหรือขาดน้ำ ในทารกแรกเกิดควรมีน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 2,500 กรัม โดยสัปดาห์แรกหลังคลอดน้ำหนักจะลดลงเล็กน้อย เนื่องจากทารกจะมีการปรับตัวเมื่อออกมาสู่สภาพแวดล้อม



อยากรู้... เกณฑ์การเจริญเติบโตของทารกเพศชายและเพศหญิง ค้นคว้าได้จากภาคผนวกภาพที่ 1 และ 2 และตารางที่ 1 นะ

ภายนอกครรภ์มารดา แต่ไม่ควรลดลงเกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว และน้ำหนักตัวทารกจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนมีน้ำหนักเท่าเมื่อแรกเกิดภายใน 14–15 วันหลังคลอด ปกติน้ำหนักตัวของทารกจะเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยวันละประมาณ 30 กรัม โดยทั่วไปในเด็กปกติเมื่ออายุ 4 เดือน ควรมีน้ำหนักตัวหนักเป็น 2 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด และเมื่ออายุ 12 เดือน ควรหนักประมาณ 3 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด

(2) ส่วนสูงหรือความยาวของทารก ส่วนสูงจะแสดงถึงการเจริญเติบโตโดยทั่วไปของทารก เพราะเป็นผลมาจากการเติบโตของกระดูก เราใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการในระยะยาว หากร่างกายมีการขาดอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต ส่งผลให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน โดยทั่วไปส่วนสูงของทารกเมื่ออายุ 1 ปี ควรสูงประมาณ 1.5 เท่าของส่วนสูงเมื่อแรกเกิด

(3) ขนาดรอบศีรษะของทารก ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักของสมองเฉลี่ยราว 350 กรัม และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะหนักประมาณ 1,200–1,400 กรัม ตั้งแต่อายุอยู่ในครรภ์มารดาจนถึง 2 ปี สมองของทารกจะเจริญเติบโตรวดเร็วมาก หลังจากระยะนี้แล้วสมองจะเจริญเติบโตในอัตราที่ช้าลง ในขณะที่วัยขนาดศีรษะของทารกจะใหญ่เร็วมากในปีแรก เนื่องจากการเติบโตของศีรษะมีความสัมพันธ์กับขนาดของสมองโดยตรง จึงอาจใช้การวัดรอบศีรษะเป็นการวัดขนาดของสมองสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ควรวัดขนาดรอบศีรษะทุก ๆ 1 เดือนอย่างสม่ำเสมอ ขนาดรอบศีรษะที่ผิดปกติของเด็กวัยนี้จะเป็นเครื่องบ่งบอกถึงความผิดปกติของสมองได้ง่ายกว่าการตรวจทางระบบประสาท การวัดขนาดรอบศีรษะให้ใช้สายวัดวัดผ่านขอบหนูนเหนือใบตาไปยังส่วนกว้างที่สุดของด้านหลังใกล้ท้ายทอย

2) ลักษณะพัฒนาการของวัยทารก

ลักษณะพัฒนาการของวัยทารก มีลักษณะสำคัญ ดังนี้

(1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย เป็นพัฒนาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เป็นไปอย่างมีระเบียบ ขั้นตอน พัฒนาการในเด็กส่วนใหญ่จะเป็นไปตามขั้นตอน ได้แก่ คืบ นั่ง คลาน และยืนตามลำดับ แต่อัตราพัฒนาการจะเร็วหรือช้าเป็นเรื่องเฉพาะของเด็กแต่ละคน ซึ่งขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของเด็ก



● ลำดับพัฒนาการทางด้านร่างกายของทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี

แรกเกิด ทำนอนขดตัว ส่วนมากแขนขา

จะงอ

อายุ 1 เดือน ชันคางได้ อุ้มจับนอนคว่ำ กระดิกแขนขาได้

อายุ 2 เดือน ชันคอในท่าคว่ำ ถ้านอนหงายจะก้มตัวสูงขึ้น

อายุ 3 เดือน ชันคอได้ตรง เอื้อมมือไขว่คว้าแตะสิ่งของได้ กลอกตาดูของที่เคลื่อนไหวได้

อายุ 4 เดือน ชูคอตั้งขึ้นในท่าคว่ำ นั่งโดยมีคนคอยพยุง กลอกตาได้ มองตามวัตถุได้ทุกทิศทาง

อายุ 5 เดือน นั่งบนตักได้ สามารถใช้มือจับสิ่งของได้ พลิกคว่ำ พลิกหงาย

อายุ 6 เดือน คืบชันตัวช่วงบนขึ้น ใช้มือจับสิ่งของที่แขวนอยู่หรือแกว่งไปมาได้



อายุ 2 เดือน เมื่อนอนหงายจะก้มตัวสูงขึ้นได้



อายุ 4 เดือน ชูคอตั้งขึ้นในท่าคว่ำได้



อายุ 6 เดือน คืบชันตัวช่วงบนขึ้นได้

อายุ 7 เดือน พันเริ่มชัน นั่งเองได้ เอื้อมมือจับของและกำไว้ เปลี่ยนมือได้ หัดคลาน

อายุ 8 เดือน คลานได้ หยิบวัตถุได้ถูกต้อง

อายุ 9 เดือน เริ่มเหินยตัวเกาะยืน ขว้างปาของเล่น

อายุ 10 เดือน เกาะเดินได้ หรือเดินโดยใช้เก้าอี้ที่มีลูกล้อช่วย หยิบของชิ้นเล็ก ๆ เข้าปากได้



อายุ 8 เดือน คลานได้



อายุ 10 เดือน เกาะเดินได้



อายุ 11 เดือน ยืนพยุงตัวได้ไม่นาน ดื่มน้ำจากถ้วยได้

อายุ 12 เดือน ยืนได้เอง ประคองให้เดินได้

(2) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เป็นพัฒนาการที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ จึงจำเป็นต้องมีการวางรากฐานจากการเลี้ยงดูอย่างทะนุถนอมด้วยความรักความเอาใจใส่จากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงอย่างใกล้ชิด ถ้าทารกไม่ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่ ขาดการสัมผัสกอดรัดที่อบอุ่น รวมทั้งไม่ได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการจะทำให้ทารกเกิดความไม่เชื่อมั่นและไม่ไว้วางใจคนอื่น เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่อาจทำให้เป็นคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในคนอื่น ไม่มีความเป็นมิตร และมีความคิดต่อต้านสังคม

● ลำดับพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี

แรกเกิด ตกใจง่ายเมื่อมีเสียงดัง

อายุ 1 เดือน ร้องไห้เมื่อเจ็บปวด หิว ตกใจ เปียก แฉะ และแสดงอารมณ์ตื่นเต้น

อายุ 2 เดือน แสดงสีหน้าพอใจเมื่อถูกหยอกล้อ

อายุ 3 เดือน พพอใจเวลาได้ยินเสียงเพลง ทำเสียงดังเวลาดีใจ ยิ้มเมื่อมีอารมณ์ยินดี และร้องไห้เมื่อมีอารมณ์โกรธ โศกเศร้า

อายุ 4 เดือน เมื่อพอใจจะหัวเราะเสียงดัง อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

อายุ 5 เดือน แสดงอารมณ์ชัดเจนเมื่อโกรธ ร้องไห้เมื่อถูกขัดใจ

อายุ 6 เดือน ยิ้มรับเมื่อพอใจ แสดงอารมณ์เกลียด โกรธ และไม่พอใจได้

อายุ 7 เดือน มีอารมณ์กลัวเพิ่มขึ้น ร้องไห้เมื่อไม่พอใจ

อายุ 8 เดือน มีอารมณ์ดีใจ เสียใจมากขึ้น แสดงความรักด้วยการโอบกอด

อายุ 9 เดือน มีการตอบสนอง ร้องไห้เมื่อถูกดุ

อายุ 10 เดือน มีอารมณ์รักและพอใจ ภูมิใจเมื่อได้รับคำชม

อายุ 11 เดือน แสดงอารมณ์ตามผู้อื่น เข้าใจอารมณ์ผู้อื่นได้

อายุ 12 เดือน เมื่อมีใครเล่นด้วยจะหัวเราะเสียงดัง มีอารมณ์รักผู้ที่รักตน และรู้จักแสดงความอิจฉา

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
 - ทารกมีพัฒนาการทางด้านร่างกายไม่เป็นไปตามวัยในลักษณะใดที่ต้องพาไปพบแพทย์
 - พัฒนาการทางด้านอารมณ์มีความสำคัญต่อทารกอย่างไร

(3) พัฒนาการทางด้านสังคม ทารกเริ่มมีพัฒนาการทางด้านสังคมและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่อายุ 2-3 สัปดาห์ โดยจะแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับเสียงที่ตนคุ้นเคยเสมอ ทารกชอบเสียงที่ไพเราะน่าฟังมากกว่าเสียงดุ กรรโชก เมื่ออายุได้ 1-2 เดือน จะจ้องหน้าและตอบสนองขณะถูกหยอกล้อได้ พออายุได้ 3 เดือน ชอบให้มีคนอยู่ใกล้ ๆ รู้จักเล่นกับของเล่นที่มีเสียง มีสี



ในช่วง 4–5 เดือน จะสนใจเสียงคนพูด ต้องการให้ผู้อื่นสนใจ สนุกกับการอาบน้ำโดยลงไปแช่ทั้งตัวและมีคนอยู่ใกล้ชิด เมื่ออายุได้ 6 เดือน จะสามารถแยกความแตกต่างระหว่างคนแปลกหน้าและผู้คุ้นเคยได้ดี จึงมักแสดงกิริยาหวาดกลัวคนแปลกหน้า ในช่วงปีแรกทารกจะชอบเล่นกับพ่อ แม่และญาติผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ไม่สนใจเล่นกับเด็กด้วยกัน แต่เมื่ออายุเกิน 1 ปีไปแล้วจึงค่อย ๆ สนใจเด็กคนอื่นมากขึ้น

(4) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เป็นพัฒนาการที่ทารกแสดงออกทางการเคลื่อนไหวทางภาษา การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์โต้ตอบกับบุคคลอื่น สำหรับการหัดพูดหรือการใช้ภาษาของทารกนั้นขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ การเลี้ยงดู และปัญหาทางด้านร่างกายของทารกเอง ถ้าทารกได้รับการเอาใจใส่ เปิดโอกาสให้ได้หัดพูดตามผู้เลี้ยงดูจะทำให้ทารกเปล่งเสียงชนิดต่าง ๆ ได้น้อย ทารกจะสื่อความหมายด้วยการทำเสียงอ้อ ออ ส่งเสียงดัง ทำเสียงสูงเสียงต่ำ เปล่งเสียงอุทาน เปล่งเสียงพยัญชนะได้ พูดได้เป็นคำ ๆ หรือพูดตามผู้ใหญ่ ซึ่งปกติทารกจะเริ่มส่งเสียงต่าง ๆ เช่น หม่า ๆ จ๊ะจ๋า เมื่ออายุ 9–10 เดือน และเริ่มพูดทีละคำ เช่น พ่อ แม่ เมื่ออายุ 10–12 เดือน ถ้าอายุ 1–2 ปี เด็กยังไม่ยอมพูดหรือฟังไม่เข้าใจควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนหาภาพที่แสดงถึงพฤติกรรมของทารกในหลายลักษณะ แล้วร่วมกันระดมความคิดเห็นเพื่อสรุปว่าแต่ละภาพจัดเป็นการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการด้านใดของทารก และจะมีวิธีการส่งเสริมพัฒนาการในด้านดังกล่าวอย่างไร

2. วัยเด็ก

วัยเด็ก (childhood) หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1–12 ปี แบ่งช่วงชีวิตของวัยเด็กเป็น 2 ช่วง ได้แก่

เด็กวัยก่อนเรียน (pre-school child) หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1–5 ปี เด็กวัยนี้จะสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วขึ้น มีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม ในวัยนี้เด็กชายควรได้ใกล้ชิดกับพ่อและเด็กหญิงควรได้ใกล้ชิดกับแม่ เพื่อจะได้เลียนแบบบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับเพศของตน การขาดตัวอย่างที่ดีจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศในอนาคตได้

เด็กวัยเรียน (school child) หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 6–12 ปี เป็นวัยที่เริ่มเข้าเรียนในโรงเรียน และออกไปสู่สังคมภายนอกบ้านมากขึ้น ได้แก่ สังคมในโรงเรียนที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ เด็กจึงต้องมีการปรับตัวและพัฒนาตนเองเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

1) ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยเด็ก

การเจริญเติบโตของวัยเด็กจะดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเจริญเติบโตในด้านต่าง ๆ ได้แก่ น้ำหนักตัว ส่วนสูง ขนาดรอบศีรษะ และฟัน



(1) น้ำหนักตัว เด็กวัยนี้จะมือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 2–3 กิโลกรัมต่อปี ซึ่งพ่อแม่ควรชั่งน้ำหนักของเด็กในทุก 1 หรือ 2 เดือน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับอายุที่แท้จริงของเด็กโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเพื่อเป็นการติดตามการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็ก (ดูในภาคผนวก)

(2) ส่วนสูงหรือความยาว ส่วนสูงจะเป็นตัวชี้วัดถึงการเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี ซึ่งส่วนสูงของเด็กแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังเป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะการขาดโปรตีนและพลังงานแบบเรื้อรังที่จะส่งผลให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กปกติ ใน *เด็กวัยก่อนเรียน* ควรมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 7–11 เซนติเมตรต่อปี ส่วน *เด็กวัยเรียน* ควรมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 4–5 เซนติเมตรต่อปี ควรวัดส่วนสูงของเด็กในวัยนี้ทุก 3 หรือ 6 เดือน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับอายุที่แท้จริงของเด็ก เพื่อเป็นการประเมินการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ โดยใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุใน *เด็กวัยก่อนเรียน* สำหรับ *เด็กวัยเรียน* ให้พิจารณาพร้อมกับดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงด้วย (ดูในภาคผนวก)

(3) ขนาดรอบศีรษะ ในวัยเด็กขนาดรอบศีรษะจะมีการเติบโตน้อยกว่าในวัยทารก โดยในเด็กที่มีอายุ 1–2 ปี จะมีขนาดรอบศีรษะเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เซนติเมตรต่อปี เด็กที่มีอายุ 2–5 ปี จะมีขนาดรอบศีรษะเพิ่มขึ้นประมาณ 1 เซนติเมตรต่อปี และหลังจากอายุ 5 ปี ขนาดรอบศีรษะจะเพิ่มขึ้นประมาณ 0.5 เซนติเมตรต่อปี จนกระทั่งอายุ 18 ปี ขนาดของศีรษะจึงเจริญเติบโตเต็มที่

(4) ฟัน ฟันที่ขึ้นครั้งแรกเป็นฟันน้ำนม มีทั้งหมด 20 ซี่ แต่จะขึ้นไม่พร้อมกัน ฟันน้ำนมซี่แรกจะขึ้นในวัยทารกเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน จากนั้นฟันน้ำนมซี่อื่น ๆ จะขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่อเด็กอายุประมาณ 2–3 ปี จนกระทั่งอายุ 6 ปี ฟันน้ำนมจะเริ่มหลุดไป และมีฟันชุดใหม่ขึ้นมาแทนเรียกว่า ฟันแท้หรือฟันถาวร ซึ่งมีทั้งหมด 32 ซี่ ถ้าฟันน้ำนมหลุดหรือถูกถอนไปก่อนวัยอันสมควรจะเกิดผลเสีย โดยอาจทำให้ฟันแท้ที่เกิดขึ้นมีลักษณะเป็นฟันซ้อนเกหรือทำให้พูดไม่ชัด

2) ลักษณะพัฒนาการของวัยเด็ก

วัยเด็กแบ่งช่วงชีวิตออกเป็น 2 ช่วง คือ *เด็กวัยก่อนเรียน* และ *เด็กวัยเรียน* โดยในแต่ละช่วงมีลักษณะของพัฒนาการในแต่ละด้านที่เด่น ๆ ดังนี้

(1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย พบว่า

– *เด็กวัยก่อนเรียน* ใน *เด็กวัยก่อนเรียน* ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีการพัฒนาดีขึ้น จึงมีความสามารถในการเคลื่อนไหว และมีทักษะในการใช้มือและเท้าได้หลายอย่าง
อายุ 12–15 เดือน สามารถยืนได้เอง ต่อมาจะเกาะเดินเองได้ ดื่มน้ำหรือนมจากถ้วยเองได้

อายุ 18 เดือน เดินได้คล่องขึ้น วิ่งได้ กระโดดได้ ปีนป่ายได้ ขึ้นบันไดได้หากมีผู้ดูแลด้วยการช่วยจูงมือเด็กไว้ข้างหนึ่ง โดยเด็กจะก้าวขึ้นไปทีละขั้นอย่างไม่สลับขา



เด็กอายุ 18 เดือน
เดินได้คล่องและวิ่งได้



อายุ 2 ปี มีความสามารถในการหยิบอาหาร ป้อนอาหารตนเองได้ดีขึ้น พยายามใส่เสื้อผ้าเอง ตัดกระดาษและรูตชิปได้ ใส่รองเท้าเองได้ วิ่งได้ดีขึ้น

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนตอบคำถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ ดังนี้
 - วัยเด็กแบ่งช่วงชีวิตออกเป็นกี่ช่วง แต่ละช่วงมีลักษณะอย่างไร
 - การดูแลรักษาความสะอาดของฟันน้ำนมมีความสำคัญอย่างไร
2. นักเรียนศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน แล้วอภิปรายเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างของพัฒนาการในแต่ละด้านร่วมกัน

อายุ 3 ปี สามารถถีบจักรยาน 3 ล้อ ขึ้นลงบันไดได้โดยไม่ต้องมีคนช่วยโดยเดินสลับขา กระโดดเตี้ย ๆ ได้ ถอดกระดุมและติดกระดุมด้านหน้าได้ แต่งตัวได้ ตักอาหารกินเองได้โดยไม่หกเลอะเทอะ เข้าห้องน้ำได้ ล้างมือและล้างก้นให้ตนเองได้ แปรงฟันเองได้

อายุ 4 ปี เป็นวัยที่ซุกซนเสียงดัง ปีนและกระโดดได้คล่องแคล่วขึ้น ผูกเชือกรองเท้าได้ ซอบกอกำลังกาย และชอบเล่นรุนแรง สามารถช่วยทำงานง่าย ๆ ได้

อายุ 5 ปี มีความแข็งแรงของร่างกายดีขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อมีการประสานงานดีขึ้น ทำให้สามารถวิ่งเล่นได้คล่องแคล่วขึ้น ทรงตัวและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น กระโดดเชือกได้และสลับเท้าได้ สามารถใช้มือได้มากขึ้น อาบน้ำเองได้

- เด็กวัยเรียน เด็กวัยนี้กล้ามเนื้อจะมีความแข็งแรงมากขึ้น การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการประสานงานที่ดี



เด็กอายุ 6-7 ปี กล้ามเนื้อแข็งแรง เคลื่อนไหวได้

คล่องแคล่ว มีการทรงตัวที่ดีขึ้น

อายุ 6 ปี มีพัฒนาการของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น สามารถวิ่งและกระโดดได้คล่องแคล่วขึ้น การทรงตัวดีขึ้น ขว้างรับส่งลูกบอลได้ดี ใช้กรรไกรตัดกระดาษไปตามรูปได้ดี วาดและเขียนภาพที่มีหน้าคนได้

อายุ 7 ปี อัตราการเจริญเติบโตของร่างกายจะลดลงแต่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

อายุ 8 ปี ลักษณะของแขนขาจะมีความยาวกว่าเมื่อตอนอายุ 2 ปี เกือบร้อยละ 50 ส่วนความสูงจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 25 สัดส่วนของศีรษะเมื่อเปรียบเทียบกับร่างกายจะมีสัดส่วนใกล้เคียงกับผู้ใหญ่

อายุ 10-12 ปี ระยะนี้ร่างกายจะเจริญเติบโตรวดเร็ว ใบหน้ายาวขึ้น เส้นผมหนาขึ้น ลำคอยาว ไหล่และหน้าอกจะขยายกว้าง แขนยาวขึ้นจนดูเก้งก้าง ท้องแบน มีรูปร่างผอมกว่าวัยเด็กช่วงแรก ๆ มือเท้าใหญ่สมองจะมีน้ำหนักเกือบเท่าของผู้ใหญ่ แต่อวัยวะเพศเติบโตช้าและยังเจริญไม่เต็มที่ เมื่ออายุ



ประมาณ 11 ปี เด็กหญิงจะเริ่มมีส่วนสูงและน้ำหนักมากกว่าเด็กชาย

วัยเด็กเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต พ่อแม่ควรจัดให้เด็กได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งให้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ในเด็กวัยก่อนเรียนควรให้เด็กได้มีโอกาสฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น วิ่ง กระโดด ปีนป่าย โดยให้พ่อแม่คอยดูแลเรื่องความปลอดภัยแก่เด็ก แต่อย่าห้ามเด็กไม่ให้กระทำการต่าง ๆ มากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กขาดทักษะ กลายเป็นเด็กที่เคอะเขิน มีพัฒนาการตามเพื่อนในวัยเดียวกันไม่ทัน ในเด็กวัยเรียนควรให้เด็กได้ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างเหมาะสมจะได้มีพัฒนาการด้านการประสานกันของอวัยวะต่าง ๆ ส่งผลต่อความคล่องแคล่ว และยังทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตสมวัย



อายุ 10 ปี กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
ควรได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

(2) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พบว่า

– เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยนี้จะมองโลกในแง่ดี เริ่มต้องการความเป็นอิสระและอยากช่วยเหลือตนเอง อย่างไรก็ตาม เด็กวัยนี้มักเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ หงุดหงิด โมโหง่าย และมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย เด็กวัยก่อนเรียนมักมีอารมณ์ดังนี้

อารมณ์โกรธ เกิดได้ง่ายเมื่อเด็กถูกขัดใจหรือถูกบังคับ และจะแสดงออกโดยการร้องไห้ กรีดร้อง กระแทกเท้า ลงไปนอนดิ้น พ่อแม่ไม่ควรปล่อยให้เด็กมีอารมณ์โกรธบ่อย ๆ เพราะจะทำให้เกิดความก้าวร้าวจนติดเป็นนิสัยได้ แต่ก็ไม่ควรตามใจเด็กมากเกินไปเมื่อเด็กแสดงอารมณ์โกรธอย่างไม่มีเหตุผล

อารมณ์กลัว เด็กวัยนี้จะมีความกลัวคนแปลกหน้า กลัวการถูกทอดทิ้ง เสี่ยงถึงความมืด ความเจ็บปวด ลัทธิ เด็กจะแสดงออกโดยการร้องไห้ ถอยหนี วิ่งไปหาผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ไม่ควรลงโทษเด็กโดยการชูปะหรือหลอกให้กลัว การให้ความรักและเอาใจใส่เด็กจะช่วยให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง อบอุ่น รวมทั้งควรสอนให้เด็กมีความกล้า ไม่กลัวในสิ่งใดโดยไม่มีเหตุผล

อารมณ์ฉุนเฉียว มักเกิดกับเด็กอายุ 2-5 ปี เมื่อพ่อแม่หันเหความสนใจไปให้กับน้องที่เกิดใหม่ เด็กจะแสดงออก เช่น ปัสสาวะรดที่นอน ไม่ยอมรับประทานอาหาร ดูปริศมียังนั้น พ่อแม่ควรให้ความรักและความสนใจลูกอย่างเพียงพอและเสมอภาคกัน อบรมเลี้ยงดูลูกให้รู้จักเสียสละ แบ่งปันความรักให้แก่ผู้อื่น เพื่อปลูกฝังให้เด็กมีความรักและเมตตาต่อผู้อื่น

อารมณ์รัก เมื่อเด็กอายุ 2 ปี จะมีความรู้สึกรักตนเอง รักสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งของที่อยู่กับใกล้ชิด และรู้สึกว่าการเป็นเจ้าของเหล่านี้เป็นสมบัติของเขา พ่อแม่ควรมีเวลาเอาใจใส่ดูแลลูก ความผูกพันต่อกันภายในครอบครัวจะช่วยให้เด็กมองผู้อื่นในแง่ดี มีความรักและเมตตาต่อผู้อื่น

อารมณ์ร่าเริง เด็กอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไปมักจะหัวเราะเมื่อมีผู้เล่นด้วย หรือเมื่อได้หยอกล้อกับผู้อื่น เด็กจะแสดงความร่าเริงด้วยการยิ้ม หัวเราะ ตบมือ และกระโดดโลดเต้น



– เด็กวัยเรียน เด็กอายุ 7 ปี ยังคงยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง มักแสดงออกด้วยการเอาแต่ใจตนเอง พุดคุยแต่เรื่องตนเองและครอบครัว แต่เด็กจะค่อย ๆ ปรับตัวได้ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยจะเริ่มเปลี่ยนความรู้สึกจากยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลางไปสู่กลุ่ม เด็กวัยนี้มักกลัวว่าจะไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดี กลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัว และจะวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตน ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ชอบการแข่งขันหรือเปรียบเทียบ การยอมรับและชมเชยเมื่อเด็กทำอะไรสำเร็จจะเป็นกำลังใจที่ดีต่อเด็ก ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เด็กวัยนี้จะเรียนรู้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นมักไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม และจะพยายามปรับปรุงการแสดงออกให้เป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้น

(3) พัฒนาการทางด้านสังคม พบว่า

– เด็กวัยก่อนเรียน พัฒนาการทางด้านสังคมจะเป็นไปอย่างช้า ๆ โดยเริ่มต้นจากภายในครอบครัวก่อน เด็กจะรู้จักทำตัวให้เป็นที่รักของครอบครัว ถ้าเด็กถูกเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและมีโอกาสได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันจะช่วยให้เด็กรู้จักปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้น ถึงแม้ว่าเด็กจะมีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ้างแต่การทะเลาะกันของเด็กจะเกิดเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ไม่นานก็หาย และกลับมาเล่นกันใหม่ ส่วนเด็กที่ไม่ได้เล่นกับเพื่อนมักทำให้เด็กขาดประสบการณ์ที่จำเป็นในการปรับตัวเข้ากับสังคม ซึ่งเด็กในวัยนี้ถ้ายังไม่เข้าโรงเรียนจะมีเพื่อนจำกัด ส่วนมากจะเป็นผู้ใหญ่ในครอบครัวเดียวกัน พี่น้องและเด็ก ๆ เพื่อนบ้าน ดังนั้น เพื่อช่วยให้เด็กมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันได้ดีขึ้น พ่อแม่อาจจะส่งเด็กเข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาลเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 3 ปี

– เด็กวัยเรียน ครอบครัวและโรงเรียนเป็นสังคมที่สำคัญของเด็กวัยเรียน เด็กอายุ 7–9 ปี จะชอบเล่นเป็นกลุ่ม กลุ่มของเด็กจะเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกเปลี่ยนหน้าไปเรื่อย ๆ เด็กยังมักจะเอาแต่ใจตัวเอง การเล่นจึงเป็นแบบต่างคนต่างเล่น แต่เด็กวัยนี้จะมีเหตุผลมากขึ้น เด็กจะสนใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อต้องการเข้ากลุ่ม ในเด็กอายุ 10–12 ปี จะมีพัฒนาการทางด้านสังคมที่กว้างขึ้น รู้จักคบเพื่อนได้กว้างขวางกว่าเดิม ชอบอยู่ร่วมกันและเล่นเป็นกลุ่ม เด็กจะเริ่มมีความพอใจเพื่อนของตน มีความรู้สึกว่าพฤติกรรมและค่านิยมของเพื่อนดีกว่าของผู้ใหญ่ เด็กจะเริ่มรู้จักความยุติธรรม มีเหตุผล มีการเข้าสังคม และเมื่อเด็กอายุประมาณ 11 ปี เด็กหญิงและเด็กชายจะเริ่มแยกกลุ่มกันทำกิจกรรมต่าง ๆ

(4) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา พบว่า

– เด็กวัยก่อนเรียน

อายุ 1–3 ปี ด้านภาษา เด็กจะพูดเป็นคำสั้น ๆ พยางค์เดียวก่อน ต่อมาจึงหัดพูด 2–3 คำ แล้วจึงพูดเป็นประโยคสั้น ๆ พ่อแม่ควรพูดกับเด็กโดยการออกเสียงช้า ๆ ชัดเจน และพูดช้าจนกว่าเด็กจะออกเสียงได้ถูกต้อง การให้เด็กได้ฟังวิทยุและดูโทรทัศน์จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางภาษาที่รวดเร็วขึ้น เด็กจะเริ่มจัดแยกประเภทต่าง ๆ ของสิ่งของจากความแตกต่างของวัตถุ สติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียนระยะต้นนี้จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นทีละน้อย เด็กจะมีความ



สนใจสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น โดยทั่วไปเด็กอายุ 3 ปี จะสามารถเลียนแบบทั้งทางกิริยา ภาษามารยาท นิสัย และท่าทางต่าง ๆ จากผู้ใหญ่ได้ เด็กจะมีพัฒนาการด้านการใช้ภาษามากขึ้น สามารถพูดรู้เรื่อง ร้องเพลงได้ และมีความสนใจอยู่ในช่วงเวลาสั้น ๆ ประมาณ 10–15 นาที

อายุ 4 ปี เด็กสามารถใช้ภาษาและรู้คำศัพท์มากขึ้น ทำให้สามารถพูดเป็นประโยคต่าง ๆ ได้สมบูรณ์ขึ้น รู้จักนับ รู้จักเวลา สามารถบอกความแตกต่างของสีได้ 1–2 สี มีความสนใจอยู่ในช่วงเวลาประมาณครึ่งละไม่เกิน 20 นาที และเด็กจะมีจินตนาการมาก ชอบถามคำถาม และต้องการคำอธิบายโดยละเอียด

อายุ 5 ปี เด็กมีโอกาใช้ประสาทสัมผัสได้ดีขึ้น สนใจ อยากรู้ อยากเห็น ชอบรื้อค้นหรือจับต้องสิ่งของ รู้จักใช้เหตุผลในการอธิบาย มีความสนใจอยู่ในช่วงเวลาประมาณ 30 นาที มีความจำดี จำชื่อของตนได้ รู้คำศัพท์มากขึ้น มีความคิดกว้างขวางขึ้น การสร้างจินตนาการจะน้อยกว่าเมื่อตอนอายุ 4 ปี

– เด็กวัยเรียน

อายุ 6 ปี เด็กสามารถพูดได้คล่องแคล่ว เข้าใจความหมาย มีความรับผิดชอบ ตื่นตัว รู้จักเหตุและผลในการอธิบายสิ่งที่อยู่รอบตัว ช่างซักถาม รู้จักสนใจผู้อื่นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ได้ รู้จักทำงานร่วมกับเพื่อน และผู้ใหญ่ มีความอยากรู้อยากเห็นเพิ่มมากขึ้น และจากการขบถคำถามต่าง ๆ ทำให้เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับผู้คน วัตถุสิ่งของ และสถานการณ์ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ด้วย



การเล่นหรือการทำงานอดิเรกในเรื่องที่เด็กสนใจจะช่วยพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็ก

อายุ 7 ปี จะเรียนรู้คำศัพท์เพิ่มมากขึ้น สามารถใช้ภาษาแสดงความคิด ความรู้สึกของตนออกมาได้ดีขึ้นในทุกเรื่อง จะเริ่มเข้าใจถึงลักษณะที่แตกต่างกันของสถานการณ์หนึ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับอีกสถานการณ์หนึ่ง เช่น กรณีดินน้ำมัน 2 ก้อน ที่มีขนาดเท่ากัน ในเด็กอายุ 5–6 ปี จะคิดว่าดินน้ำมันก้อนที่ปั้นเป็นรูปยารี่จะมีเนื้อดินมากกว่าดินน้ำมันที่ปั้นเป็นก้อนกลมเพราะมีลักษณะยาวกว่า แต่เด็กอายุ 7 ปี จะรู้ว่าปริมาณเนื้อดินน้ำมันทั้ง 2 ก้อนนั้นเท่ากันไม่ว่าจะปั้นเป็นรูปอะไรก็ตาม

อายุ 8 ปี จะเข้าใจคำเหมือน รู้จักเลือกสิ่งที่ตนอยากอ่าน เริ่มเข้าใจสิ่งที่ป็นนามธรรม และจะไม่มีคำถามเกี่ยวกับการจัดเรียงลำดับความสูงต่ำหรือความสั้นยาวของสิ่งของ

อายุ 9 ปี จะรู้จักใช้ห้องสมุดและอ่านเรื่องยาว ๆ ได้ เด็กจะเริ่มสนใจการอ่านเป็นอย่างมาก และมักชอบอ่านหนังสือการ์ตูน

อายุ 10–12 ปี เด็กจะเริ่มใช้ศัพท์สแลง จะเข้าใจถึงรูปประโยค การเปลี่ยนรูปประโยคเป็นประโยคคำถาม ปฏิเสธ หรือคำสั่ง สามารถเขียนตัวสะกดได้ถูกต้อง จดบันทึกได้ มีความสนใจในการอ่านกว้างขวางขึ้น เช่น หนังสือประเภทการผจญภัย วิทยาศาสตร์ วรรณคดี



นิยาย เด็กจะใช้เหตุผลและความคิดได้ดีขึ้น จะเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างจินตนาการและความเข้าใจกฎธรรมชาติ จะเข้าใจว่าอะไรควรหรือไม่ควรปฏิบัติ แต่ยังคงลำบากใจเกี่ยวกับการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ พ่อแม่ควรจัดหาหนังสือที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง และเพิ่มพูนความรู้รอบตัวมาให้เด็กอ่าน และให้พูดคุยกับเด็กถึงเรื่องที่เด็กอ่านมาแล้วด้วย

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจในประเด็นต่อไปนี้
 - อารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียนมีลักษณะที่เหมือนและแตกต่างกันอย่างชัดเจนอย่างไรบ้าง
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเรื่อง แนวทางการดูแลเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียนให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
3. นักเรียนจะมีวิธีการช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำวิธีการแก้ไขอาการผิดปกติของเด็กวัย 2-3 ปี อย่างไร ให้ศึกษาและค้นคว้าหาคำตอบของคำถาม แล้วเขียนเป็นรายงานพอสังเขป

3. วัยรุ่น

วัยรุ่น (adolescence) หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 13-18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างทางด้านร่างกาย (จากโครงสร้างร่างกายเด็กพัฒนามาสู่โครงสร้างร่างกายผู้ใหญ่) และองค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างทางด้านสภาพจิตใจ (เปลี่ยนจากสภาพจิตใจเด็กพัฒนามาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ขึ้น) ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมักทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งหากวัยรุ่นได้รับความรู้ ตลอดจนคำแนะนำที่ดีและมีความเหมาะสมจะช่วยให้อาวุธรุ่นดำเนินชีวิตและพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นกำลังที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติในอนาคตต่อไป

1) ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายเป็นใหญ่

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการเจริญเติบโตที่แสดงออกมาในลักษณะที่เกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูง รวมไปถึงลักษณะทางเพศ และจากการที่เพศหญิงมีพัฒนาการในการก้าวเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย ในระยะแรกจึงมีอัตราการเจริญเติบโตทางร่างกายที่เร็วกว่าเพศชายหลังอายุ 15 ปีแล้ว



จึงพบว่าการเจริญเติบโตของเพศหญิงจะมีอัตราเฉลี่ยที่ช้าลงตรงกันข้ามกับเพศชายที่มีอัตราเฉลี่ยที่เร็วขึ้น โดยเฉพาะความสูงและน้ำหนักตัว

ลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นเพศหญิงและวัยรุ่นเพศชายมีข้อสังเกตที่สำคัญ ดังนี้

(1) ลักษณะโดยทั่วไปของวัยรุ่นเพศหญิง เด็กหญิงจะเข้าสู่ช่วงของวัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 10–12 ปี ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบความสูงและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยของเด็กทั้งสองเพศในวัยเดียวกันจะพบว่า เพศหญิงจะมีอัตราการเพิ่มของความสูงและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นมากกว่าและเมื่ออายุระหว่าง 13–15 ปี ความสูงของร่างกายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เต้านมเริ่มมีการขยายตัว สะโพกผายออก เอวคอดกิ่วเข้า ซึ่งเริ่มแสดงให้เห็นลักษณะความเป็นหญิงสาวมากขึ้น และยังพบว่า เริ่มมีขนขึ้นบริเวณรักแร้และบริเวณหัวหน่าว ปริมาณไขมันใต้ผิวหนังจะเพิ่มมากขึ้น พบว่ามีปริมาณมากกว่าวัยรุ่นเพศชายโดยเฉลี่ยร้อยละ 10

(2) ลักษณะโดยทั่วไปของวัยรุ่นเพศชาย เด็กชายจะเข้าสู่ช่วงของวัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิง ดังนั้นระหว่างอายุ 10–12 ปี จึงมีส่วนสูงและน้ำหนักน้อยกว่า แต่เมื่ออายุ 15 ปีขึ้นไป จะพบว่าเด็กชายมีอัตราการเพิ่มของความสูงมากเช่นเดียวกับเด็กหญิง ปริมาณไขมันที่พอกอยู่ตามลำตัวจะลดลงทำให้ดูว่าผอม ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อของเพศชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตมากกว่าเพศหญิง ทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดและความแข็งแรงเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อของเพศชายจึงแข็งแรงกว่าเพศหญิง ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อดังกล่าวทำให้วัยรุ่นเพศชายมีลักษณะคล้ายผู้ใหญ่มากขึ้น

(3) น้ำหนักและส่วนสูง น้ำหนักและส่วนสูงเป็นตัวชี้วัดถึงภาวะและความเจริญเติบโตของร่างกายที่เป็นปกติหรือไม่ปกติของวัยรุ่น ดังนั้น นักเรียนซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ควรหมั่นตรวจสอบถึงภาวะดังกล่าว โดยให้ปฏิบัติตามแนวทางการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ต้องโดยนำข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูงมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงหรือประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำขึ้น ดังที่ได้นำเสนอผ่านมาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (หรือดูได้จากกราฟในภาคผนวก ภาพที่ 5–8)

2) ลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายทุกส่วนมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอวัยวะสืบพันธุ์ที่มีภาวะสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น ในวัยรุ่นชายจะเริ่มมีน้ำอสุจิ ส่วนในวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน และเริ่มมีลักษณะความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ลักษณะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว ถือว่าเป็นลักษณะของการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เป็นไปตามลำดับขั้น

พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นจำแนกออกได้ 4 ด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการทางด้านสังคม และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา แต่ละด้านมีลักษณะดังนี้

(1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเพศหญิงและวัยรุ่นเพศชายมีลักษณะสำคัญ ดังนี้



- พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเพศหญิง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเพศหญิงนั้นจะเกิดก่อนเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเป็นไปอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับเพศชาย โดยร่างกายจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่ออายุประมาณ 14 ปี และอาจสูงอีกเล็กน้อยหลังจากอายุ 15 ปี และไม่สูงอีกเมื่ออายุประมาณ 17-18 ปี ส่วนน้ำหนักตัวคงเพิ่มขึ้นช้า ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับภาวะทางโภชนาการ อัตราการเจริญเติบโตจะช้าลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย สภาพร่างกายโดยทั่วไปจะมีลักษณะเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอวัยวะเพศเจริญเติบโตขึ้น นอกจากนี้ยังมีความเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ เช่น มีเสียงแหลม ขนรักแร้และขนบริเวณอวัยวะเพศมีมากขึ้น สะโพกขยายกว้างขึ้นและมีความสมบูรณ์ หน้าอกโตขึ้น ใบหน้าเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง และมีสิ่วขึ้นตามใบหน้า กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง และสามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพ ส่วนความเจริญเติบโตภายในนั้น ต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนออกมากระตุ้นให้มีการตกไข่ มีเลือดประจำเดือนหรือระดู ไข่เจริญเติบโตเต็มที่ ต่อมน้ำนมมีขนาดใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ และเพศหญิงจะสิ้นสุดระยะวัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 18 ปี

- พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเพศชาย จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีอายุประมาณ 13-15 ปี และเมื่อเพศชายย่างเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายการเจริญเติบโตช้าลง มีลักษณะเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอวัยวะเพศเจริญเติบโตเต็มที่ มีหนวดเครา มีขนรักแร้ มีขนตามแขนขาและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เนื่องจากการหลั่งของฮอร์โมนเพศชาย ขนาดของร่างกายอาจเล็กหรือใหญ่ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกายและแสดงการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม ใบหน้าเริ่มมีสิ่ว เสียงจะต่ำขึ้น กล้ามเนื้อและกระดูกจะแข็งแรง สามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปแล้วรูปร่างจะมีขนาดใหญ่โตขึ้นมาก แขนขายาว บางครั้งดูแล้วเก้งก้าง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายแขนขา หนวดเคราจะเริ่มหยาบและแข็งแรงขึ้น อวัยวะเพศมีขนาดเท่าผู้ใหญ่ ผู้ชายจะมีขนาดของร่างกายโตกว่าผู้หญิงทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนักตัว และสามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์หรือสเปิร์มได้

(2) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นโดยทั่วไปมักพบว่า มีความเปลี่ยนแปลงและมีอารมณ์ที่อ่อนไหวได้ง่าย ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์หนึ่งอย่างไม่ค่อยมีเหตุผลนัก บางครั้งอาจมีการแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่ไม่เหมาะสม และพบว่าบางลักษณะของอารมณ์อาจแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่มีพฤติกรรมที่เก็บกด ซึ่งพฤติกรรมแต่ละอย่างขึ้นอยู่กับบุคลิกและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของแต่ละบุคคล จากลักษณะทางอารมณ์ที่วัยรุ่นแสดงออกมามีดังกล่าว จี. สแตนเลย์ ฮอลล์ (G. Stanley Hall) นักจิตวิทยาคนสำคัญได้เรียกรวบรวมตามลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ว่าเป็นวัยพายุบูแคม (storm and stress)¹ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ลักษณะอารมณ์ระหว่างวัยรุ่นเพศหญิงและวัยรุ่นเพศชาย จะพบลักษณะเด่น ๆ ดังนี้

¹สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม หน่วยที่ 1-8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2537, หน้า 192.



– พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นเพศหญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเพศหญิงส่วนใหญ่ มักจะมีความสนใจในรูปร่างหน้าตา และการแต่งกายเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูงและเพศตรงข้าม และมักพบว่าวัยรุ่นเพศหญิงมักจะให้ความสนใจต่อเพศตรงข้ามที่มีอายุมากกว่าช่วงอายุเดียวกัน แต่จะไม่แสดงออกชัดเจนเท่ากับวัยรุ่นเพศชายเนื่องจากการถูกจำกัดด้วยประเพณีและวัฒนธรรมทางสังคม ส่วนอารมณ์ในเรื่องความกลัว ความโกรธ และความวิตกกังวลจะมีสูงเช่นเดียวกับวัยรุ่นเพศชาย

– พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นเพศชาย วัยรุ่นเพศชายมักมีอารมณ์รุนแรงในการแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความดีใจ ความอยากรู้อยากเห็น และมักจะแสดงความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ ออกมาอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ความพอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งต่าง ๆ จะแสดงออกอย่างรุนแรง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องการพิสูจน์ให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว มีความรับผิดชอบต่อตนเองและการทำงานที่ได้รับมอบหมายมากขึ้น ไม่ยอมให้ผู้อื่นบังคับ และมักจะขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ต้องการช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น มีความสนใจเพศตรงข้าม และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อารมณ์จะค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ จนมีอารมณ์เป็นปกติ

(3) พัฒนาการทางด้านสังคม สังคมของวัยรุ่นทั้งเพศหญิงและเพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมจากการรวมกลุ่มเฉพาะเพศเดียวกัน ไปสู่การรวมกลุ่มเพื่อนที่มีทั้งเพื่อนเพศหญิงและเพศชาย จึงถือได้ว่าสังคมของวัยรุ่นเป็นสังคมที่มีการขยายตัว การปฏิบัติตัวทางด้านสังคมที่เห็นได้อย่างชัดเจนในสังคมวัยรุ่น ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะ การแต่งกายหรือการปฏิบัติตัวเพื่อให้เหมือนกับเพื่อน ๆ หรือแปลกไปกว่าคนอื่น เพื่อให้มีความเด่นหรือให้ผู้คนสนใจ

(4) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา วัยรุ่นทั้งเพศหญิงและเพศชายจะมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่ตีมากขึ้นกว่าในช่วงที่เป็นวัยเด็ก พัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะมีพัฒนาการที่ต่อเนื่องเรื่อยมาตั้งแต่วัยเด็ก และรวดเร็วมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และจะพัฒนาเจริญจนถึงขีดสุดเมื่ออายุได้ประมาณ 16 ปี แล้วจึงค่อย ๆ ลดลงหลังจากอายุ 19–20 ปี¹

ในภาพรวม พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่น สรุปได้ว่า วัยรุ่นจะมีความเข้าใจในเรื่องของการใช้สัญลักษณ์และสิ่งที่เป็นนามธรรมได้มากกว่าวัยเด็ก มีการพัฒนากระบวนการคิดโดยใช้เหตุผลต่อเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตามความคิดจินตนาการของตนเอง

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนสังเกตและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองและสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เพื่อเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงอายุ 5–18 ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แล้วแปลผลจากกราฟ ต่อจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเรื่อง วัยรุ่น วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

¹สุชา จันทรเฒ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2542, หน้า 151.



4. วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่เป็นช่วงชีวิตที่ผ่านมาจากช่วงวัยรุ่น และกำลังพัฒนาก้าวไปสู่ช่วงวัยสูงอายุ ถือว่าเป็นวัยที่มีช่วงชีวิตที่ยาวนานกว่าทุกวัย นอกจากจะมีพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกายที่ถึงขีดสูงสุดแล้ว ยังพบว่าสภาพร่างกายและจิตใจของวัยนี้ยังเริ่มที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่เสื่อมสภาพด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะความเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมาจากช่วงชีวิตของวัยเจริญพันธุ์ มาสู่ก้าวอย่างเข้าสู่วัยทองหรือวัยคุณภาพ

วัยผู้ใหญ่ (adulthood) ในที่นี้หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 19–60 ปี และจากการที่ช่วงชีวิตของวัยผู้ใหญ่ยาวนานถึงประมาณ 40 ปี จึงมีการแบ่งวัยผู้ใหญ่ออกได้เป็น 2 ช่วง วัยย่อย ประกอบด้วยวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (early-adulthood) หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 19–45 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีการปรับตัวตามสภาพสังคมและแบบแผนใหม่ ๆ ของชีวิต โดยทั่วไปถือว่าเป็นวัยที่พร้อมจะมีครอบครัว จึงเรียกช่วงวัยนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่าเป็น ช่วงวัยเจริญพันธุ์ (reproductive age)

วัยกลางคน (middle age) หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 45–60 ปี เป็นช่วงชีวิตที่สภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงไปในสภาพที่เสื่อมประสิทธิภาพลง ซึ่งอาจเห็นได้อย่างชัดเจนหรือค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มาเกี่ยวข้อง

โดยทั่วไปมักพบว่า บุคคลที่อยู่ในวัยกลางคนนอกจากระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเสื่อมประสิทธิภาพลงแล้ว ต่อมเพศก็ยังลดการทำงานลง เป็นผลให้ปริมาณฮอร์โมนเพศลดลง ก่อให้เกิดปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดอาการของความผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสัญญาณชี้ให้ทราบว่าร่างกายเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยทอง

วัยทอง (midlife age) ความหมายของวัยทองแบ่งออกได้ 2 แนวทาง ดังนี้

แนวทางที่ 1 วัยทอง หมายถึง ช่วงชีวิตของผู้ใหญ่ในวัยกลางคนที่ต่อมเพศลดหรือหยุดการผลิตฮอร์โมนเพศ ส่งผลให้ปริมาณฮอร์โมนเพศลดลง เป็นผลให้สภาพร่างกายและสภาพจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคนมีอาการที่แสดงความผิดปกติขึ้น

ในเพศหญิง การเข้าสู่ช่วงวัยทองอาจมีอาการแสดงล่วงหน้า 3–4 ปี โดยเมื่อฮอร์โมนเพศลดลงจะเริ่มมีอาการของประจำเดือนผิดปกติ โดยประจำเดือนอาจมาเดือนละ 2 ถึง 3 ครั้ง หรือมาบ้างไม่มาบ้าง ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงการทำงานที่ผิดปกติของรังไข่ นอกจากนี้อาจมีอาการหงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียวง่าย นอนไม่หลับ ผิวกพรรณแห้ง และมีอาการร้อนวูบวาบ ปัสสาวะบ่อย¹

¹อ้างอิงจาก เรื่องเด่นจากปก: ผ่านวัยทองไปอย่างมีความสุขได้อย่างไร. นิตยสารหมอชาวบ้าน, ปีที่ 22 ฉบับที่ 262 (กุมภาพันธ์ 2544), หน้า 10–12.



และเมื่อรังไข่ (ต่อมเพศของเพศหญิง) หยุดการทำงานจะส่งผลให้บุคคลดังกล่าวเข้าสู่ช่วงวัยหมดประจำเดือน (menopause)¹ ซึ่งถือว่าการเข้าสู่ช่วงวัยทองของเพศหญิงอย่างชัดเจน

ในเพศชาย พบว่าการลดลงของฮอร์โมนเพศชายจะส่งผลให้ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อลดลง และมีอาการหงุดหงิดทางด้านจิตใจเกิดขึ้นเช่นเดียวกับเพศหญิง ความต้องการทางเพศจะค่อย ๆ ลดน้อยลง ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวถือว่าการเข้าสู่ช่วงวัยทองของเพศชายในทางการแพทย์เรียกสภาวะนี้ว่า andropause²

แนวทางที่ 2 วัยทอง หมายถึง ช่วงชีวิตของผู้ใหญ่ในวัยกลางคนที่เริ่มมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต และความสำเร็จในชีวิตทั้งในชีวิตครอบครัวและหน้าที่การงาน จึงเรียกช่วงวัยทองในลักษณะที่เกิดขึ้นนี้ว่าเป็น ช่วงวัยคุณภาพ (productive age) เพิ่มขึ้นมาอีกคำหนึ่ง

● ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่แบ่งช่วงชีวิตออกเป็น 2 ช่วง ดังที่ได้กล่าวผ่านมาแล้วในตอนต้น เมื่อพิจารณาภาพรวมของลักษณะและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่เป็นลักษณะเด่นชัดในแต่ละช่วง มีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ช่วงชีวิตในวัยนี้ถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีการพัฒนาถึงขีดสุดของความสมบูรณ์ของสภาพร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ โดยมีลักษณะเด่น ๆ ของพัฒนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1) ด้านร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ในวัยนี้ส่วนสูงของร่างกายจะพัฒนาถึงจุดสูงสุด โดยจะมีความสูงของร่างกายคงที่ สัดส่วนของร่างกายจะขยายออกในด้านความกว้าง ในเพศชายลักษณะของกล้ามเนื้อแขนขาจะมีขนาดที่ล่ำสันขึ้น มีลักษณะความเป็นชายที่สมบูรณ์ขึ้น ส่วนในเพศหญิงรูปร่างจะได้สัดส่วน และมีลักษณะความเป็นผู้หญิงอย่างชัดเจน ภาพรวมของสมรรถภาพทางกายพบว่า ในช่วงอายุระหว่าง 20–30 ปี จะมีสมรรถภาพทางกายสูงสุดทั้งในด้านความแข็งแรงและความอดทนต่อการปฏิบัติงานที่หนักเพิ่มขึ้น แต่สมรรถภาพทางกายจะค่อย ๆ



วัยผู้ใหญ่ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันภาวะโรคอ้วน

ลดลงตามลำดับหลังอายุ 30 ปีเป็นต้นไป โดยเฉพาะหากขาดการออกกำลังกาย จะส่งผลให้เส้นใยของกล้ามเนื้อมีขนาดเล็กลง การขาดการออกกำลังกายยังส่งผลให้เกิดการสะสมของเนื้อเยื่อไขมันไปแทรกตัวอยู่ระหว่างเส้นใยของกล้ามเนื้อมากขึ้น ส่งผลให้สมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ

¹ผู้หญิงโดยทั่วไปจะถึงวัยหมดประจำเดือนเมื่ออายุประมาณ 45–55 ปี สำหรับคนไทยโดยเฉลี่ยจะอยู่ที่อายุ 49 ปี (อ้างอิงจาก พันธศักดิ์ ศุภระกษา, นพ. วัยทองวัยคุณภาพ. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท., ม.ป.ป., หน้า 1)

²อ้างอิงจาก <http://www.gpo.or.th>



ลดประสิทธิภาพลง และบางคนในช่วงวัยนี้หากมีการสะสมพลังงานส่วนเกินในร่างกายจากอาหารที่รับประทานเข้าไปมาก จนพลังงานดังกล่าวแปรเปลี่ยนอยู่ในรูปไขมันก็จะเป็นสาเหตุส่งผลให้เกิดภาวะโรคอ้วนได้

2) **ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้** ในวัยนี้พัฒนาการทางด้านสมองหรือสติปัญญาจะพัฒนาถึงขีดสุด ส่งผลให้การเรียนรู้มีความพร้อมมากกว่าในวัยเด็กและวัยรุ่น ลักษณะของกระบวนการคิดจะมีการพัฒนาสูงขึ้นเป็นการคิดอย่างมีเหตุผล มีผล รู้จักพัฒนาข้อมูลหลาย ๆ ด้าน โดยคำนึงถึงประโยชน์ ผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และสามารถที่จะนำประสบการณ์การเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมานำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่าความสามารถดังกล่าวของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ถูกต้องเหมาะสมที่แต่ละคนได้รับ รวมทั้งภาวะสุขภาพที่เกิดขึ้นในระหว่างช่วงชีวิตดังกล่าว

3) **ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม** ในวัยนี้ความมั่นคงทางจิตใจและการแสดงออกทางอารมณ์จะดีกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม มักจะพบว่าในการเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลจากการที่โดยภาพรวมของบุคคลในวัยนี้มักจะมีภาวะเครียดหรือร้อนในการทำงานสูง และต้องการทำในสิ่งที่อยากจะทำ อยากมีความสำเร็จในชีวิตโดยรวดเร็ว แต่ผลจากการขาดประสบการณ์ก็อาจทำให้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ประสบผลสำเร็จตามสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ สภาพของจิตใจจึงอาจมีความวุ่นวายสับสนได้ ซึ่งเมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นจะช่วยให้มีความสุขุมรอบคอบ และมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น รู้จักที่จะยอมรับความเป็นจริง ยอมรับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น และรู้จักการให้อภัย ซึ่งสภาวะดังกล่าวถือได้ว่าเป็นพัฒนาการที่แสดงออกถึงการแสดงลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

สำหรับพฤติกรรมทางสังคมของวัยนี้มักจะพบว่า เริ่มที่จะสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามโดยมีเป้าหมายที่จะนำไปสู่การสร้างครอบครัว และการสร้างฐานะความมั่นคงทางสังคม และเป็นที่น่าสังเกตว่าพัฒนาการในด้านนี้ หากบุคคลได้รับการอบรมเลี้ยงดูมาเป็นอย่างดี และได้รับการฝึกประสบการณ์ในการเข้าสู่สังคมที่ดีในช่วงวัยที่ผ่านมา จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลดังกล่าวที่อยู่ในวัยนี้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

2. วัยกลางคน

เมื่อเข้าสู่ช่วงชีวิตของวัยกลางคนหรือเริ่มย่างเข้าสู่วัยทอง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมประสิทธิภาพการทำงานลง จนผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยนี้มีความรู้สึกรับรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลง และมักส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล โดยเฉพาะในช่วง 3-5 ปีแรก โดยภาพรวมของลักษณะพัฒนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแต่ละด้านมีลักษณะเด่น ๆ ดังนี้

1) **ด้านร่างกายและสมรรถภาพทางกาย** ลักษณะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจนทั้งสภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายที่เปลี่ยนไป เช่น ลักษณะโครงสร้างผิวหนังบางลง และเริ่มที่จะปรากฏร่องรอยความเหี่ยวย่นซึ่งสังเกตเห็นได้โดยเฉพาะบริเวณทางตา และรอยย่นของผิวหนังบริเวณใต้ลำคอ ลักษณะของเส้นผมเริ่มเปลี่ยนสี มีความหยابกระด้างและ



เริ่มหอบ ปริมาณไขมันใต้ผิวหนังมีการสะสมเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผิวหนังเพิ่มมากขึ้น ระบบสายตา และการได้ยินจะเริ่มเสื่อมประสิทธิภาพลง ส่งผลให้การรับรู้ช้าลง

ความเสื่อมของสภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายของวัยนี้มาจากหลายปัจจัย การลดการสังเคราะห์และการหลั่งฮอร์โมนของระบบต่อมไร้ท่อเป็นปัจจัยที่สำคัญ จากการศึกษาทางการแพทย์พบว่า ในช่วงเวลาที่คนเราพักผ่อนนอนหลับสนิท ต่อมใต้สมอง (pituitary gland) จะส่งกระแสสัญญาณไปกระตุ้นต่อมเพศ (gonad) ให้สังเคราะห์และหลั่งฮอร์โมนเพศออกมากระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทำงานได้เป็นปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ และการควบคุมลักษณะความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงให้มีความสมบูรณ์ ในเพศชาย กระแสสัญญาณจากต่อมใต้สมองจะถูกส่งไปที่อัณฑะซึ่งเป็นต่อมเพศของเพศชายให้สังเคราะห์และหลั่งฮอร์โมนเพศเทสโทสเตอโรน (testosterone) ส่วนในเพศหญิงจะส่งสัญญาณไปที่รังไข่ ซึ่งเป็นต่อมเพศของเพศหญิงให้สังเคราะห์และหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) และฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน (progesterone) ออกมา แต่ผลจากการที่ต่อมไพเนียล (pineal gland) ลดการทำงานลงเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยกลางคน เป็นผลให้ร่างกายขาดฮอร์โมนเมลาโทนิน (melatonin)¹ ซึ่งโดยปกติฮอร์โมนเมลาโทนินนี้ ต่อมไพเนียลจะสังเคราะห์ออกมาในช่วงเวลากลางคืน โดยเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้คนเรามีช่วงเวลาในการนอนหลับสนิทที่ยาวขึ้น แต่เมื่อร่างกายขาดฮอร์โมนเมลาโทนิน จะทำให้ช่วงเวลาในการนอนหลับสนิทสั้นลง ส่งผลให้ต่อมใต้สมองลดการส่งกระแสสัญญาณไปที่ต่อมเพศ เป็นผลให้ฮอร์โมนเพศของคนในวัยกลางคนเริ่มมีปริมาณลดลง ซึ่งในที่สุดก็นำมาสู่อาการและผลกระทบที่เกิดขึ้นของการเข้าสู่ช่วงวัยทอง

2) **ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้** พัฒนาการในด้านนี้ของวัยกลางคนถือว่าสมองได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสุดแล้ว และเริ่มพัฒนาไปในทิศทางที่เสื่อมลง ดังนั้น ความฉับไวทางสมองของบุคคลที่อยู่ในวัยนี้โดยเฉลี่ยแล้วจะพบว่าลดลงกว่าวัยที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม สมองยังสามารถที่จะจดจำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ต่อไปได้นั่นเองจะตลอดชีวิตของคนเรา นอกจากว่าเซลล์สมองได้ถูกทำลายลงจนไม่สามารถใช้งานได้ โดยมีปัจจัยจากสาเหตุต่าง ๆ ที่ส่งผลมากระทบ เช่น การได้รับสารเสพติด การได้รับอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อสมองอย่างรุนแรงบริเวณศีรษะ รวมทั้งการได้รับพิษจากเชื้อโรคที่ส่งผลมาสู่สมอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเสื่อมของระดับสติปัญญาและการเรียนรู้ และปัจจัยเหล่านี้ยังนำไปสู่สาเหตุที่ส่งผลให้เกิดภาวะความจำที่สั้นลงหรือเกิดอาการหลงลืมได้ง่าย และหากไม่ได้รับการแก้ไขจนอาการดังกล่าวมีความรุนแรงมากขึ้น อาจนำไปสู่ภาวะของอาการความจำเสื่อมอย่างถาวร ซึ่งเรียกตามอาการดังกล่าวว่าเป็นอาการของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) ในบุคคลสูงอายุได้

¹การลดลงของฮอร์โมนเมลาโทนินทั้งในเพศหญิงและเพศชาย โดยเฉลี่ยพบว่าช่วงอายุ 40 ปี ร่างกายจะขาดวันละ 1 มิลลิกรัม ช่วงอายุ 50 ปี จะขาดวันละ 3 มิลลิกรัม และช่วงอายุ 60-70 ปี จะขาดวันละ 5 มิลลิกรัม (อ้างอิงจากเรื่องเด่นจากปก: ผ่านวัยทองไปอย่างมีความสุขได้อย่างไร. นิตยสารหมอชาวบ้าน, ปีที่ 22 ฉบับที่ 262 (กุมภาพันธ์ 2544), หน้า 10)



3) **ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม** พัฒนาการในด้านนี้พบว่า โดยทั่วไปคนวัยกลางคนมักมีความคิดเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะความคิดที่เกี่ยวกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตครอบครัวและการทำงาน ในแง่บวก มักจะเป็นผลมาจากความรู้สึกที่ได้รับจากความสำเร็จ ซึ่งจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ความสุขใจ ส่วนในแง่ลบ มักเป็นผลมาจากความรู้สึกที่เกิดจากความล้มเหลวในชีวิตที่ผ่านมา ความรู้สึกดังกล่าวส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่หดหู่และเศร้าหมองของจิตใจ นอกจากนี้การเข้าสู่ช่วงวัยทองที่เกิดขึ้นในวัยนี้ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้บุคคลในวัยนี้มีความแปรปรวนทางอารมณ์สูง โดยเฉพาะในเพศหญิงที่เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยของการหมดประจำเดือนสำหรับเพศชายการเสื่อมสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ได้เช่นเดียวกับเพศหญิง แต่อย่างไรก็ตาม มักจะพบว่าหากบุคคลวัยกลางคนเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีมาก่อน และรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ได้ดีก็จะสามารถปรับตัวได้ดี และโอกาสที่จะแสดงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในด้านที่ไม่ดีจะพบน้อยลง

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มระดมสมองเปรียบเทียบความแตกต่างของลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน
2. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าและจัดอภิปรายในชั้นเรียนร่วมกันในหัวข้อ “วัยทองกับแนวทางในการปฏิบัติตัว และการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยทอง”

5. วัยสูงอายุ



ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า สามารถนำความรู้และประสบการณ์มาถ่ายทอดแก่คนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี

วัยสูงอายุ (elder age) หรือวัยชรา (old age) ในที่นี้หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จากความหมายข้างต้น ผู้ที่มีช่วงอายุดังกล่าวไม่ว่าเพศชายหรือเพศหญิง ถือว่าเป็นผู้ที่เข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ องค์การอนามัยโลกได้แบ่งวัยสูงอายุออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วยช่วงอายุระหว่าง 60-74 ปี เรียกว่า **ผู้สูงอายุ (elderly)** ช่วงอายุระหว่าง 75-90 ปี เรียกว่า **คนชรา (old)** และอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไป เรียกว่า **คนชรามาก (very old)**¹

สรุปแล้วไม่ว่าจะมีการแบ่งช่วงชีวิตของวัยสูงอายุออกอย่างไรก็ตาม แต่เมื่อกล่าวถึงภาพรวมของคำจำกัดความของวัยสูงอายุหรือวัยชรา แล้วจะหมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และถือว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญอีกกลุ่มหนึ่งในสังคม

¹กรมพลศึกษา สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*. ม.ป.ท., 2543, หน้า 3.



● ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยสูงอายุ

ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยสูงอายุแบ่งออกได้ 3 ด้าน ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านมีลักษณะและผลกระทบที่สำคัญ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

วัยสูงอายุโครงสร้างและการทำงานของเซลล์ ตลอดจนระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเสื่อมประสิทธิภาพลง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดเจน ดังนี้

1) **ลักษณะของเส้นผม** เนื้อเยื่อบริเวณหนังศีรษะมีความเหี่ยวลง ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดลดลง เป็นผลให้เส้นผมได้รับสารอาหารที่มากล้นน้อยลง เส้นผมของคนในวัยนี้จึงมีความเปราะบางและหลุดร่วงได้ง่าย นอกจากนี้เม็ดสีของเส้นผมจะจางลง ส่งผลให้เส้นผมเปลี่ยนเป็นสีขาว ซึ่งเรียกว่า *ผมหงอก* ปรากฏขึ้น

2) **ลักษณะของผิวหนัง** โดยทั่วไปจะมีลักษณะที่แห้งและมีรอยเหี่ยวย่นโดยเฉพาะการเกิดรอยย่นบริเวณหางตา เนื่องจากการทำหน้าที่ของต่อมไขมันใต้ผิวหนังที่ทำหน้าที่ลดการขับน้ำมันลง ประกอบกับเลือดที่มากล้นเลี้ยงบริเวณผิวหนังมีปริมาณที่ลดลง จึงส่งผลให้ผิวหนังบริเวณดังกล่าวเกิดความหย่อนยาน ปรากฏเป็นรอยย่นที่เห็นได้ชัดเจนขึ้น และถ้าหากเกิดบาดแผลบริเวณผิวหนัง บาดแผลมักจะหายช้า และเกิดรอยแผลเป็นได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ นอกจากนี้การที่ไขมันใต้ผิวหนังมีปริมาณน้อยลง มักส่งผลให้ผู้สูงอายุทนต่อสภาพของอากาศหนาวได้น้อยลง

3) **ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย** นอกจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงภายนอกของร่างกายที่ปรากฏแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับระบบต่าง ๆ ในร่างกายของวัยสูงอายุเป็นอีกลักษณะหนึ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน โดยมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

(1) **ระบบโครงสร้าง** เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุโครงสร้างของกระดูกมักจะมีพยาธิสภาพที่มีความเปราะและแตกหักได้ง่าย ทั้งเป็นผลสืบเนื่องมาจากแคลเซียมที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของโครงสร้างกระดูกเกิดการสลายตัว ส่งผลให้เกิดภาวะกระดูกพรุนขึ้นในวัยสูงอายุ

การเกิดภาวะกระดูกพรุนหรือเกิดความเปราะบางพรุนที่เป็นผลจากการสลายตัวของแคลเซียม มักสืบเนื่องมาจากภาวะการขาดวิตามินดีในร่างกาย ทั้งที่มาจากสาเหตุของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนภาวะที่ผู้สูงอายุมักหลีกเลี่ยงการให้ร่างกายสัมผัสกับแสงแดด¹ ที่มีส่วนช่วยให้ผิวหนังสังเคราะห์วิตามินดีให้แก่ร่างกาย เป็นผลให้ร่างกายของผู้สูงอายุขาดวิตามินดีทำให้เกิดอาการของกระดูกเปราะขึ้น

สภาวะดังกล่าวยังส่งผลกระทบไปถึงภาวะการหลุดตัวของหมอนรองกระดูกสันหลัง เป็นผลให้เกิดอาการปวดหลังที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ และส่งผลให้กระดูกสันหลังของผู้สูงอายุมีลักษณะงอรั้งจนเกิดอาการหลังโก่งขึ้นในผู้สูงอายุได้

¹ แสงแดดที่เหมาะสมในการกระตุ้นให้ผิวหนังสังเคราะห์วิตามินดีให้แก่ร่างกายควรเป็นแสงแดดอ่อนในช่วงเช้าที่ยังไม่มีปริมาณความเข้มของแสงที่สูงเกินไป



(2) ระบบกล้ามเนื้อ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว จะพบว่าเนื้อเยื่อไขมันแทรกอยู่ระหว่างชั้นของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อลดประสิทธิภาพลง โดยจะเห็นได้จากเมื่อผู้สูงอายุต้องออกแรงปฏิบัติกิจกรรมมักจะเกิดอาการอ่อนเพลียและเมื่อยล้าเร็วขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ซึ่งถือว่าเป็นผลกระทบที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้สูงอายุมากขึ้น

(3) ระบบประสาทและสมอง โดยภาพรวมพบว่าเซลล์สมองของผู้สูงอายุเสื่อมสภาพลง การเสื่อมสภาพดังกล่าวจะมีความรุนแรงมากขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลมากระทบ การเสื่อมของเซลล์สมองจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความจำที่สั้นและหลงลืมในสิ่งที่รับรู้ได้ง่ายขึ้น การสั่งการของระบบประสาทโดยทั่วไปจะช้าลง จึงพบว่าบางครั้งผู้สูงอายุอาจมีการแปลความจากสิ่งที่รับรู้ผิดพลาดไปจากเดิมได้

(4) ระบบไหลเวียนเลือด มักพบว่าหลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดที่จับตัวและเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือดมีมากขึ้น การจับตัวและเกาะของคอเลสเตอรอลดังกล่าวยังส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนระหว่างเลือดกับเนื้อเยื่อลดประสิทธิภาพลง ส่งผลให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น หากภาวะดังกล่าวมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ก็อาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการของโรคหัวใจได้ นอกจากนี้การจับตัวและเกาะของคอเลสเตอรอลในผนังหลอดเลือดยังส่งผลให้ภาวะของการไหลเวียนเลือดช้าลง ส่งผลให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มไปอุดตันภายในหลอดเลือด หากการอุดตันนั้นเกิดในหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญในร่างกาย เช่น ที่สมองหรือหัวใจจะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นขาดเลือด เป็นผลให้เกิดอาการผิดปกติขึ้น เช่น มีอาการหน้ามืดเป็นลม หรือเกิดอาการเป็นอัมพาต หรือเกิดภาวะหัวใจวายซึ่งเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

(5) ระบบหายใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ประสิทธิภาพในการทำงานของปอดจะน้อยลง ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการขาดความยืดหยุ่นที่เกิดขึ้นกับเนื้อเยื่อของปอด เป็นผลให้มีปริมาณการตักค้างของอากาศ ซึ่งมีปริมาณของแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ตักค้างอยู่จำนวนหนึ่ง ทำให้การเข้าออกของอากาศลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมักเกิดอาการเหนื่อยหอบ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ และเป็นลมได้ง่าย โดยลักษณะดังกล่าวถือว่าเป็นผลเสียต่อผู้สูงอายุ

(6) ระบบต่อมไร้ท่อ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ต่อมไร้ท่อซึ่งมีหน้าที่ในการหลั่งฮอร์โมนบางต่อมอาจหยุดการหลั่งฮอร์โมนหรือหลั่งฮอร์โมนออกมาได้น้อยลง ทั้งนี้เนื่องจากสมรรถภาพของต่อมไร้ท่อนั้นมีลักษณะสภาพที่เสื่อมลง กรณีการเสื่อมสมรรถภาพของต่อมไร้ท่อที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุที่พบได้บ่อย ได้แก่ ลักษณะการเสื่อมสมรรถภาพของต่อมเพศ (gonad) ที่ลดหรือหยุดการผลิตฮอร์โมนเพศลง ลักษณะดังกล่าวจะส่งผลทำให้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้มีความมั่นคงได้น้อยลง หรือการที่ตับอ่อน (pancreas) ผลิตอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ถูกนำมาใช้ในกระบวนการของการนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปใช้สร้างพลังงานได้น้อยลง ส่งผลให้เกิดการสะสมอยู่ในกระแสเลือดในปริมาณที่สูง นำมาสู่การเกิดโรคเบาหวานขึ้นในผู้สูงอายุต่อไป



ดังนั้น การเสื่อมของระบบต่อมไร้ท่อจึงเป็นอีกกรณีหนึ่งที่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรต้องให้ความสนใจ และมีการตรวจสอบแก้ไขหากมีอาการที่ผิดปกติเกิดขึ้น

(7) ระบบขับถ่าย ในผู้สูงอายุการขาดการออกกำลังกายหรือขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งกระบวนการของการย่อยอาหารที่ไม่ปกติ มักเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการท้องผูก นอกจากนี้มักจะพบว่าผู้สูงอายุมีการถ่ายปัสสาวะบ่อย ทั้งนี้เนื่องมาจากผนังกระเพาะปัสสาวะที่หนาขึ้นตามความเสื่อมสภาพของวัย ทำให้ความจุของกระเพาะปัสสาวะลดลง ผู้สูงอายุในเพศชายบางรายอาจมีการปัสสาวะบ่อยและขัด ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากอาการผิดปกติที่เรียกว่า *ต่อมลูกหมากโต* ซึ่งจากการศึกษาทางการแพทย์พบว่า อาการต่อมลูกหมากโตจะเริ่มปรากฏพบมากในเพศชายวัยสูงอายุประมาณ 50–60 ปี¹ โดยในช่วงดังกล่าวผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องควรต้องฝึกสังเกตถึงอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นดังที่กล่าวมา และควรรีบทำการรักษาต่อไป

ส่วนในผู้สูงอายุเพศหญิง มักจะพบว่ามีอาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการหย่อนสภาพของอวัยวะสืบพันธุ์ที่มักมีสาเหตุสืบเนื่องมาจากการคลอดบุตรหรือปัจจัยอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ความเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่ายในวัยสูงอายุที่เกิดขึ้น แม้จะมีผลมาจากความเสื่อมของอวัยวะที่เป็นไปตามวัย ความผิดปกติต่าง ๆ เหล่านี้ก็ควรจะได้รับ的关注ดูแลแก้ไข เพื่อให้ความเสื่อมสภาพดังกล่าวส่งผลกระทบท่อผู้สูงอายุน้อยที่สุด

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนรวบรวมข้อมูลที่ได้อากการสังเกตลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ในครอบครัว เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้สูงอายุโดยทั่วไป แล้วบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ จัดทำเป็นรายงาน แล้วนำเสนอผลงานที่หน้าชั้นเรียน

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุนอกจากร่างกายจะมีสภาพที่เสื่อมลงแล้ว ภาวะทางด้านจิตใจรวมไปถึงภาวะทางด้านอารมณ์ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่เสื่อมลงด้วยเช่นกัน การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นจะเป็นไปอย่างช้าหรือเร็ว มีอาการรุนแรงมากหรือน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ส่งผลมากระทบ โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุมักจะมีความเกี่ยวเนื่องกับสภาพของระบบสมอง ไม่ว่าจะเป็นผลมาจากพยาธิสภาพของสมองที่ทำให้สมองเกิดความกระทบกระเทือนจนเกิดร่องรอยบาดแผลปรากฏในสมอง และเป็นผลทำให้เกิดอาการสมองเสื่อม หรือมีการแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติไป โดยเฉพาะความสามารถในด้านความจำที่มีช่วงระยะเวลาที่สั้นลงจนเกิดอาการหลงลืม หรือมีความสามารถในการรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ช้ากว่าในช่วงวัยที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่สังเกตได้ ดังนี้

¹อ้างอิงจาก *ต่อมลูกหมากโต: โรคความเสื่อมในชายสูงอายุ*. นิตยสารหมอชาวบ้าน, ปีที่ 24 ฉบับที่ 282 (ตุลาคม 2545), หน้า 13.



1) **ลักษณะของการแสดงออกทางอารมณ์** การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุมีหลายลักษณะ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เพิ่งเกษียณอายุการทำงานทั้งจากภาครัฐหรือภาคเอกชนที่มีความรู้สึกว่าตนเองถูกลดบทบาททางสังคมลง บางครั้งจึงเกิดความท้อแท้และรู้สึกน้อยใจ เป็นผลให้ผู้สูงอายุที่เกิดความรู้สึกดังกล่าว มีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง และหากได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะรู้สึกหงุดหงิดเสียใจ มีอารมณ์โกรธได้ง่าย และหากต้องประสบกับเหตุการณ์การสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียคู่ครอง คนใกล้ชิด หรือลูกหลานในครอบครัวยังจะเกิดความรู้สึกว่าเหว่ ซึมเศร้าจนอาจเกิดปฏิกิริยาทั้งความผิดปกติทางกายและทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งความผิดปกติดังกล่าวจะปรับเปลี่ยนไปสู่ภาวะที่เป็นปกติได้ เมื่อผู้สูงอายุเริ่มที่จะปรับตัวและเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของตัวเองดีขึ้น

2) **ลักษณะของการยอมรับหรือการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่** ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มักมีการยอมรับและยึดมั่นต่อความคิด เหตุผล และคตินิยมดั้งเดิมของตนเอง และมักใช้ประสบการณ์ที่รับรู้ผ่านมาประกอบการตัดสินใจในการรับรู้ และมักจะต่อต้านการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ๆ ลักษณะดังกล่าวมักทำให้รู้สึกว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นไม่ตรงหรือขัดแย้งกับผู้ที่อ่อนวัยกว่าอยู่บ่อยครั้ง ดังนั้น การรับรู้ของผู้สูงอายุจึงเป็น**ลักษณะการเลือกรับรู้** ซึ่งหมายถึงการรับรู้ที่ต้องตรงกับความเข้าใจของตนเองจึงจะยอมรับ แต่ถ้าไม่ตรงกับที่ตนเองคิดหรือมีความเข้าใจก็มักจะปฏิเสธ ดังนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุจึงควรเข้าใจและระมัดระวังในการสื่อสารกับผู้สูงอายุที่มีลักษณะดังกล่าว

3) **ลักษณะของการแสดงถึงความสนใจของผู้สูงอายุ** ลักษณะความสนใจเป็นผลที่แสดงออกถึงสภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจ ในวัยสูงอายุจะพบว่าลักษณะความสนใจของผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางร่างกายระดับทางสังคม ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ หรือแม้แต่ความแตกต่างระหว่างเพศ ซึ่งมักพบว่า การให้ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ของเพศหญิงจะมีมากกว่าเพศชาย

อย่างไรก็ตาม ความสนใจของผู้สูงอายุ โดยทั่วไปจะขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งวิเคราะห์ลักษณะของการแสดงถึงความสนใจของผู้สูงอายุในแต่ละเรื่องได้ ดังนี้

(1) **ความสนใจในตนเอง** โดยปกติแล้วผู้สูงอายุมักจะเป็นบุคคลที่มีเวลารว่างจากการประกอบอาชีพมากขึ้นทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง หรือตนจะต้องถูกแยกตัวอยู่ตามลำพังด้วยเหตุนี้เองจึงมีผลทำให้มีลักษณะที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง (ego-centric)

(2) **ความสนใจในลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ** ความสนใจดังกล่าวจะขึ้นอยู่กับแต่ละคน บางคนมีความสนใจในเรื่องรูปร่างที่ปรากฏเช่นเดียวกับในขณะที่ยังมีอายุน้อย แต่บางคนไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องดังกล่าวเลย โดยทั่วไปผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะให้ความสนใจในรูปร่างที่ปรากฏน้อยมาก อย่างไรก็ตาม ลักษณะความสนใจในรูปร่างของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับแรงจูงใจภายในของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ และมักขึ้นอยู่กับกิจกรรมทางสังคมที่ได้ปฏิบัติอยู่ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะมีส่วนช่วยทำให้เกิดความสนใจในตนเองได้



(3) ความสนใจในเรื่องการแต่งกาย จากลักษณะความสนใจของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันออกไป ลักษณะความสนใจในเรื่องการแต่งกายจะขึ้นอยู่กับกิจกรรมทางสังคมของแต่ละคนที่ได้เข้าไปร่วม อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ให้ความสนใจในเรื่องการแต่งกาย เพราะส่วนใหญ่แต่งกายเพื่อต้องการปกปิดอวัยวะของร่างกายเท่านั้น และพยายามแต่งกายให้เรียบร้อยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

(4) ความสนใจในศาสนา เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความสนใจในศาสนานั้นอาจจะเป็นลักษณะที่ว่า ชีวิตได้ดำเนินมาถึงบั้นปลาย มีเวลาว่างจากภารกิจมากขึ้น และเห็นสัจธรรมของชีวิตจึงมีการไปประกอบศาสนกิจมากขึ้น หรือทำความดีต่าง ๆ ตามคำสั่งสอนทางศาสนามากกว่าทุกวัย



ผู้สูงอายุมักหาความสงบให้กับบั้นปลายชีวิต ด้วยการถือศีล ปฏิบัติธรรม

(5) ความสนใจทางสังคม ความสนใจในกิจกรรมทางสังคมจะเป็นลักษณะที่มีความแตกต่างกัน บางคนอาจจะมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพิ่มมากขึ้น บางคนอาจจะแยกตัวเองออกจากสังคม ในขณะที่บางคนเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเฉพาะอย่างตามที่ตนสนใจเท่านั้น ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานภาพทางการศึกษา ประสบการณ์ที่ได้รับรวมไปถึงภาวะของสุขภาพร่างกาย

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุโดยภาพรวมมีเรื่องที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานภาพและบทบาททางสังคม โดยทั่วไปหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มักจะกำหนดเกณฑ์อายุของการเกษียณการทำงานของบุคคลไว้ที่อายุ 60 ปี แต่ก็ยังพบว่าปัจจุบันยังมีผู้สูงอายุบางส่วนหรือในบางสาขาอาชีพที่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไปยังคงต้องทำงานอยู่ ซึ่งอาจมาจากเหตุผลความจำเป็นส่วนบุคคล หรือข้อกำหนดของบางหน่วยงานที่ยังคงมีความจำเป็นต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะบุคคล อย่างไรก็ตาม มักพบว่าผู้ที่อยู่ในช่วงวัยนี้มักเกิดความรู้สึกว่าตนเองต้องสูญเสียหรือถูกลดบทบาทความสำคัญลง ทั้งที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งหน้าที่การงาน รวมไปถึงบทบาทการเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวมาสู่การเป็นเพียงสมาชิกของครอบครัว ทำให้บางคนเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระครอบครัว และเกิดความท้อแท้ในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุจะมีการร่วมปฏิบัติกิจกรรมกับผู้อื่น ๆ และสังคมน้อยลง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

2) การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับสภาพภายในครอบครัว ความจำเป็นในเรื่องสภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นผลให้สังคมทั้งในเมืองและในชนบทมีสภาพที่คล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะภาพของผู้สูงอายุที่มักถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง โดยเป็นผลสืบเนื่องมาจากสาเหตุที่บุตรหลานทอดทิ้ง ขาดการดูแลโดยถาวร ถือได้ว่าเป็นปัญหาทางสังคมที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งในปัจจุบัน



ซึ่งความสำคัญดังกล่าวจะเห็นได้จากการที่ภาครัฐได้มีการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการจัดเก็บภาษีรายได้ของบุคคลธรรมดาโดยมีการลดหย่อนภาษีให้กับบุคคลที่มีภาระหน้าที่ในการเลี้ยงดูบิดามารดาหรือผู้สูงอายุในครอบครัว

3) การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับนับถือผู้สูงอายุของสังคมที่มีน้อยลง สังคมไทยเป็นสังคมที่ให้ความเคารพนับถือผู้ที่มีความอาวุโสกว่า แต่ในปัจจุบันแนวคิดและการปฏิบัติในเรื่องดังกล่าวได้ลดความสำคัญลง และบางครั้งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจรุนแรงเพิ่มขึ้น หากคนส่วนใหญ่เห็นว่าผู้สูงอายุมีความสามารถน้อยลงและมีความคิดอ่านไม่ทันต่อเหตุการณ์ในปัจจุบัน ซึ่งหากสังคมใดเกิดแนวคิดดังกล่าว ความเคารพนับถือต่อผู้สูงอายุก็จะแปรเปลี่ยนไปสู่ความเลื่อมความเคารพนับถือต่อผู้สูงอายุแทน

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประชากรผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ในประเด็นต่อไปนี้
 - ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม
 - ความต้องการที่ผู้สูงอายุอยากได้รับจากครอบครัวและสังคม
2. ให้นักเรียนเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของคนแต่ละวัย โดยสรุปเป็นตารางจัดทำในสมุดรายงาน

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ นักจิตวิทยาพัฒนาการ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.clinicdek.com>

2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ความเป็นตัวตนของวัยรุ่นมีองค์ประกอบในหลาย ๆ ด้าน โดยมี**อิทธิพลทางสังคม**และความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งวัยรุ่นควรเรียนรู้และทำความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวเพื่อนำมาปรับใช้กับการดำรงชีวิตในช่วงวัยรุ่นให้มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยอย่างเหมาะสม

2.1 ความหมายและความสำคัญ

อิทธิพลทางสังคม หมายถึง การกระทำโดยคนหนึ่งคนเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความคิดหรือความรู้สึกของคนอื่น ซึ่งอิทธิพลทางสังคมนี้จะแสดงออกมาได้หลายลักษณะ แต่ที่นิยมกล่าวถึงมีอยู่ถึง 4 ลักษณะ คือ การชักจูงใจ การคล้อยตาม การยอมทำตาม และการเชื่อฟัง



อิทธิพลทางสังคมที่มีต่อวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความคิดเห็นหรือความรู้สึกของวัยรุ่น โดยการชักจูงใจ การคล้อยตาม การยอมทำตาม และการเชื่อฟัง

ความคาดหวัง หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่มีต่อคนอื่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนปรารถนา โดยใช้ความคาดหวังเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมต่อบุคคลที่ตนคาดหวังในลักษณะที่ตนคิดว่าถูกต้อง

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคม โดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับว่าถูกต้องและเหมาะสม

2.2 อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่

1. ครอบครัว

ครอบครัวเป็นสังคมแห่งแรกของทุกคน เพราะครอบครัวเป็นสถาบันที่อบรมสั่งสอนปลูกฝังพฤติกรรม ลักษณะนิสัย และความเป็นตัวตนของเราในด้านต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมการเข้าสังคม พฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมทางเพศ ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม รวมทั้งลักษณะนิสัยและคุณลักษณะที่สังคมโดยรวมยอมรับว่าเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ ดังนั้น ครอบครัวจึงมีอิทธิพลอย่างมากในการเปลี่ยนแปลง ชักจูงใจ หรือกระทำใ้วัยรุ่นซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวได้คล้อยตาม เชื่อฟัง และยอมทำตามสิ่งที่ครอบครัวได้วางเป้าหมายไว้ใ้วัยรุ่นเป็น เช่น พ่อแม่แสดงแบบอย่างของผู้ที่มีสุขภาพที่ดีให้ลูก ๆ ได้ปฏิบัติตาม และเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวโดยไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เล่นการพนัน ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล รวมทั้งแสดงบทบาททางเพศที่ถูกต้อง เพราะพ่อและแม่จัดเป็นกลุ่มอ้างอิงที่ใกล้ชิดที่วัยรุ่นจะยอมคล้อยตามและปฏิบัติตามได้ง่ายที่สุด ยิ่งถ้าสมาชิกทุกคนในครอบครัวปฏิบัติในสิ่งที่ทุกคนในครอบครัวยอมรับแล้ว ก็ยิ่งใ้วัยรุ่นซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวต้องการใ้ครอบครัวยอมรับในพฤติกรรมของตนเองด้วยเช่นกัน จึงต้องปฏิบัติตามแบบสมาชิกส่วนใหญ่ในครอบครัวไปด้วย

2. สภาพแวดล้อมในชุมชน

สภาพแวดล้อมในชุมชนจัดว่ามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นเช่นเดียวกับครอบครัว ทั้งในเรื่องของค่านิยม วัฒนธรรม แบบแผนการปฏิบัติที่ผู้คนในชุมชนยึดถือเป็นแบบอย่างเดียวกัน วัยรุ่นซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมในชุมชนจึงซึมซับเอาค่านิยมและแบบแผนของชุมชนมาเป็นแบบอย่างอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้เพื่อการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ๆ ในชุมชนได้อย่างราบรื่น ตัวอย่างอิทธิพลของสภาพแวดล้อมในชุมชน เช่น ชุมชนที่สมาชิกมีพฤติกรรมรักษาความสะอาดในที่สาธารณะ มีพฤติกรรมการขับชื้ออย่างปลอดภัย หรือยึดถือความเป็นประชาธิปไตย สมาชิกในชุมชนโดยส่วนใหญ่ก็จะมีพฤติกรรมที่คล้าย ๆ กัน



3. เพื่อน

เพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตในช่วงวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะวัยรุ่นต้องการมีกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะคล้าย ๆ กันกับตนเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โดยเพื่อนมักมีอิทธิพลต่อ



เพื่อนเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการแสดง
พฤติกรรมต่าง ๆ ของวัยรุ่น

ความคิด ความเชื่อ ตลอดจนให้คำปรึกษาหรือแนะนำในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเรียน การแต่งกาย พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมทางเพศ หรือเรื่องที่วัยรุ่นมีความสนใจร่วมกัน ซึ่งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนดังกล่าวบางครั้งก็เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง และบางครั้งก็ไม่ถูกต้อง ดังนั้นเราควรเลือกคบเพื่อนที่ดีที่จะช่วยแนะนำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ และถูกต้องในการดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่นได้อย่างมีความสุข มีความปลอดภัยจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องต่าง ๆ เช่น

พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ซึ่งเป็นสาเหตุของการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์และโรคติดต่อทางเพศ การใช้สารเสพติดซึ่งทำให้เสียอนาคต การยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข การยกพวกตีกันของวัยรุ่นก่อให้เกิดปัญหาความรุนแรง

4. วัฒนธรรม

วัฒนธรรม หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตที่มนุษย์สร้างขึ้นและปฏิบัติสืบต่อกันมา โดยการถ่ายทอดไปสู่สมาชิกรุ่นต่อไป วัฒนธรรมจึงเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่สังคมสร้างขึ้น เพื่อช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

วัฒนธรรมจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในสังคมเป็นอย่างมาก เพราะวัฒนธรรมมีผลต่อความคิด ความเชื่อ พฤติกรรม และค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบันในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะวัฒนธรรมต่างชาติที่เข้ามาเผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบของการใช้ชีวิตอย่างอิสระของวัยรุ่นชายและหญิง การแต่งกายเลียนแบบศิลปินต่างชาติที่เป็นที่นิยมกันของวัยรุ่น ค่านิยมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม การใช้สินค้าที่เป็นแบรนด์ของต่างประเทศที่วัยรุ่นให้การยอมรับกันโดยทั่วไป ซึ่งบางครั้งวัฒนธรรมดังกล่าวก็ไม่เหมาะสมกับวิธีการดำเนินชีวิตหรือวัฒนธรรมแบบไทยที่สั่งสมกันมา เช่น ค่านิยมไม่ซิงสุกก่อนห่มซึ่งแสดงถึงการวางตัวระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่ถูกต้อง การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงซึ่งทำให้ลดค่านิยมฟุ้งเฟ้อและยึดวัตถุนิยมตามกระแสแฟชั่น

5. สื่อสารมวลชน

ปัจจุบันเป็นโลกแห่งการสื่อสาร มนุษย์เราสามารถเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และมีจำนวนมาก จนบางครั้งไม่สามารถเลือกหรือแยกแยะข้อมูลที่ดีกับไม่ดีออกจากกันได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ยังมีวุฒิภาวะที่ไม่ดีพอ ก็อาจเป็นเหยื่อของข้อมูลข่าวสารที่น่าเสียดผ่านสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย เช่น รายการโทรทัศน์ที่เสนอภาพที่รุนแรงทางเพศ การต่อสู้ล้างแค้น การสร้างกระแสการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือการดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือการใช้ภาษาไทยที่



ไม่ถูกต้องของผู้จัดรายการวิทยุ การเสนอภาพการแต่งกายยั่วยุให้เกิดอารมณ์ทางเพศของนางแบบ ในนิตยสารแฟชั่น ดังนั้น สื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ จึงมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางความคิด และพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก โดยอาจสร้างวัยรุ่นที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิดและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล หรืออาจเป็นวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มระดมสมองเขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจเรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
2. นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง อิทธิพลของสื่อสารมวลชนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น

2.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมีประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

1. ความสามารถในการคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

ธรรมชาติตามวัยของวัยรุ่นเป็นวัยที่รักความเป็นอิสระ อยากทำอะไรได้ด้วยตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง สังคมจึงคาดหวังให้วัยรุ่นเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น โดยเฉพาะสังคมครอบครัวที่พ่อและแม่อยากให้ลูกวัยรุ่นสามารถดูแลตนเองได้ สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเองในเรื่องง่าย ๆ ได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ต้องพึ่งพาพ่อและแม่บ้าง เพราะความคาดหวังดังกล่าวจะส่งผลทำให้วัยรุ่นมีแนวทางการปฏิบัติที่ช่วยเหลือตนเองได้เมื่อต้องไปทำงาน มีอาชีพที่เลี้ยงดูตนเองได้ แต่งงาน และใช้ชีวิตส่วนตัวได้อย่างประสบความสำเร็จ ราบรื่น ไม่เป็นภาระของสังคมและประเทศชาติ

2. การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การกระทำ หรือการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยสังคมมีความคาดหวังให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศของตนไปในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม ทั้งในเรื่องของค่านิยมทางเพศที่ถูกต้องตามแบบแผนของวัฒนธรรมไทย เช่น การรักษาวล สงวนตัวของเพศหญิง การเป็นสุภาพบุรุษโดยการให้เกียรติ ไม่ข่มเหงรังแกเพศหญิง การไม่ทดลองอยู่ก่อนแต่งของคู่รักชายและหญิง รวมทั้งการมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง เช่น การไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การป้องกันปัญหาการล่วงละเมิด

รู้ใหม่

ปัจจุบันค่านิยมการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นไทยเป็นไปอย่างอิสระมาก เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์กับคนรักไม่ใช่เรื่องผิด ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องโดยเฉพาะเรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นไทยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุน้อยลง จนเกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และพบว่าผู้หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปีเพิ่มขึ้น รวมทั้งผู้หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยกว่า 15 ปี ก็เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ที่มา: <http://www.thaihealth.or.th>



ทางเพศและการตั้งครรรภ์ในวัยเรียน การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ รวมทั้ง การศึกษาเรื่องเพศจากสื่อที่ถูกต้องเหมาะสม

3. ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม

ความรับผิดชอบ หมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่การทำงานให้บรรลุความสำเร็จ ซึ่งความรับผิดชอบมีความสำคัญต่อตัวเราอย่างมาก เพราะทำให้เราเป็นคนตั้งใจจริง รักหน้าที่ การงานทั้งที่เป็นของตนเองและส่วนรวม อีกทั้งจัดเป็นคุณลักษณะของความเป็นผู้นำ และเป็น พลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติอีกด้วย

โดยความรับผิดชอบที่สังคมคาดหวังให้เกิดขึ้นในวัยรุ่นประกอบไปด้วยความรับผิดชอบต่อตนเองของวัยรุ่น และความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม

ความรับผิดชอบต่อตนเองของวัยรุ่น

ความรับผิดชอบต่อตนเองของวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ความตรงต่อเวลา ได้แก่ การตรงต่อเวลาตามที่มีกำหนดนัดหมายไว้ เช่น การไปเรียน การไปทำงาน การประชุม การฝึกซ้อมกีฬา การทำกิจกรรมหรือนัดพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ได้ตรงต่อเวลาอยู่เสมอ

2. รู้จักหน้าที่ของตนเอง ได้แก่ รู้ว่าตนเองมีหน้าที่อะไร ต้องทำสิ่งนั้นให้สำเร็จสมบูรณ์ ด้วยความขยันหมั่นเพียรและเต็มกำลังความสามารถของตน เช่น หน้าที่เรียนหนังสือให้ประสบความสำเร็จ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากโรงเรียน หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากครอบครัวเพื่อ แบ่งเบาภาระของพ่อและแม่ และหน้าที่จากการทำงานประจำของตนเอง หรือหน้าที่อื่น ๆ

3. รู้จักดูแลคุ้มครองตนเอง คือ การรู้จักวิธีการรักษา ดูแล คุ้มครองตนเองให้มีความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ในชีวิต เช่น อันตรายจากอุบัติเหตุ อันตรายจากการถูกล่อลวงไป กระทำสิ่งผิดมีร้ายทางร่างกาย ทรัพย์สิน และทางเพศ

4. รู้จักควบคุมความประพฤติของตนเอง โดยวัยรุ่นจะต้องปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี โดยการ ควบคุมความประพฤติ ควบคุมจิตใจของตนเองไม่ให้ตกเป็นทาสของสารเสพติดและอบายมุข ต่าง ๆ ที่ผิดศีลธรรมและนำมาซึ่งความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัว

5. การรู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง วัยรุ่นควรรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง ให้แข็งแรงอยู่เสมอ เช่น การรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล การป้องกันโรค การรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และการป้องกันอุบัติเหตุ

ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม

ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม หมายถึง การที่เรามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของ ชุมชนและสังคม การบำเพ็ญประโยชน์ และสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ชุมชนและสังคมอย่างเต็ม ความสามารถตามวัยของตนเอง

สังคมจึงมีความคาดหวังให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม โดยกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและละเว้นการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียหายให้แก่ส่วนรวม เช่น เข้าร่วม โครงการต่าง ๆ ของชุมชน ร่วมในการคิดและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของสังคม ช่วยสอดส่องพฤติกรรม



ของบุคคลที่เป็นภัยต่อสังคม รักษาความสะอาดพื้นที่สาธารณะและไม่ทำลายสาธารณสมบัติ ร่วมบริจาคทรัพย์สินหรือช่วยเหลือด้านร่างกายแก่ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากในสังคม

4. มีศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจ

ศีลธรรมและจริยธรรม กล่าวความหมายโดยรวมก็คือ ความประพฤติที่ดีที่ชอบ ข้อควรประพฤติปฏิบัติ หรือการประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีงาม เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับชมชอบยอมรับของสังคม เพื่อความสันติสุขแห่งตนเองและความสงบเรียบร้อยของสังคมโดยรวม

เนื่องจากสภาพของสังคมไทยปัจจุบันมีการหลั่งไหลของวัฒนธรรมต่างชาติและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ซึ่งเน้นแต่กระแสบริโภคนิยม ก่อให้เกิดปัญหาความรุนแรงขึ้นในหมู่วัยรุ่นไทย เช่น การทำร้ายร่างกาย การล่อลวงละเมิดทางเพศ ความต้องการอยากได้อะไรก็มีในวัตถุสิ่งของโดยขาดความพอดี จนทำให้วัยรุ่นไทยขาดศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจที่ดีงาม ดังนั้นสังคมจึงคาดหวังให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางศีลธรรมและจริยธรรมที่ดีงามเหมือนกับคนไทยในอดีต โดยวัยรุ่นจะต้องมีความซื่อสัตย์ รู้จักข่มใจตนเองให้ประพฤติแต่สิ่งที่ดีเป็นประโยชน์และเป็นธรรม ไม่คดโกง ไม่อยากได้ทรัพย์สินของคนอื่น รักษาคำพูดของตนเอง ละเว้นความชั่ว ไม่ทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเองเพื่อส่วนรวม มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์โลก ไม่ประพฤติผิดศีลธรรมโดยยึดตามหลักคำสอนของศาสนาที่ตนเองนับถือ

5. มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคมจัดเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ทั้งสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว สัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนที่บ้าน หรือบุคคลในชุมชนที่อาศัยอยู่ โดยสัมพันธภาพนั้นจะต้องเป็นสัมพันธภาพที่ดี ลึกซึ้ง ไม่ใช่เกิดขึ้นอย่างฉาบฉวยและจบสิ้นต่อกัน

วัยรุ่นในปัจจุบันมักมีปัญหาเรื่องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม มักจะอยู่แต่ในโลกของตนเอง เช่น ติดเกม คุยโทรศัพท์มือถือ ติดต่อกันทางอินเทอร์เน็ต จนทำให้ขาดทักษะในการเข้าสังคมหรือสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ดังนั้น สังคมจึงคาดหวังให้วัยรุ่นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยการใช้คำพูดที่เป็นการสื่อสารทางบวก ร่วมทำกิจกรรมกับครอบครัวและเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ เสียสละและมีน้ำใจกับทุกคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น เป็นธุระให้เมื่อคนอื่นต้องการความช่วยเหลือ

6. มีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และความกตัญญูต่อบุคคล

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และความกตัญญูต่อบุคคลเป็นความคาดหวังของสังคมที่มีต่อตัววัยรุ่น ซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่เน้น หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถปรับความเข้าใจกับพ่อแม่เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างกันได้ รวมทั้งการให้ความเอาใจใส่ ดูแลบุพการีด้วยการสำนึกในบุญคุณ โดยแสดงความกตัญญูต่อบุคคล เช่น ดูแลท่านเมื่อท่านเจ็บป่วย เมื่อทำงานมีรายได้เป็นของตนเองแล้วก็ควรจะเลี้ยงดูท่านให้อยู่อย่างสุขสบาย และไม่ทอดทิ้งให้ท่านอยู่อย่างโดดเดี่ยว รวมทั้งไม่โต้เถียงให้ท่านเกิดความเสียใจและประพฤติตนเป็นคนดี



เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนสัมภาษณ์พ่อแม่และแม่เรื่อง สิ่งที่ได้คาดหวังให้ลูกวัยรุ่นเป็น แล้วจดบันทึกการสัมภาษณ์ นำมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนศึกษาค้นคว้าเรื่อง ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=518

3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา

สื่อโฆษณาในปัจจุบันมีรูปแบบการนำเสนอเรื่องราวที่ดีและไม่ดีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของวัยรุ่น โดยเฉพาะมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย นักเรียนจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวเพื่อจะได้นำมาใช้ในการเลือกรับสื่อโฆษณาที่ถูกต้อง

3.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา



สื่อโฆษณาต่าง ๆ มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สื่อโฆษณา (advertising media) หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้าหรือให้บริการต่อผู้บริโภค และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้ในการแข่งขันทางการค้า

ประเภทของสื่อโฆษณา

การแบ่งประเภทของสื่อโฆษณาแบ่งได้เป็นหลายประเภทแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับทางเลือกกฎเกณฑ์ที่ใช้เป็นหลัก ในบทเรียนนี้จะนำเสนอการแบ่งประเภทของสื่อโฆษณาตามสื่อที่ใช้ในการโฆษณา ซึ่งแบ่งประเภทของสื่อโฆษณาได้ดังนี้



1. การโฆษณาผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ การโฆษณาทางโทรทัศน์ การโฆษณาทางวิทยุ และการโฆษณาทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต
2. การโฆษณาผ่านสิ่งพิมพ์ ได้แก่ การโฆษณาทางหนังสือพิมพ์ การโฆษณาทางนิตยสาร
3. การโฆษณาออกสถานที่ ป้ายโฆษณา และสื่อเคลื่อนที่ ได้แก่ ป้ายโฆษณาที่ติดตั้งตามสี่แยกของถนนหรืออาคารต่าง ๆ หรือโปสเตอร์ที่ติดตั้งตามห้างสรรพสินค้า ป้ายหรือโปสเตอร์ที่ติดตั้งด้านข้างรถประจำทาง และแผ่นโฆษณาที่ติดภายในรถไฟ
4. การโฆษณาโดยใช้จดหมายตรง ได้แก่ การส่งสิ่งพิมพ์รายการสินค้าไปยังผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายทางไปรษณีย์
5. การโฆษณาโดยใช้สมุดโทรศัพท์ ได้แก่ ข้อความที่โฆษณาในสมุดโทรศัพท์หน้าเหลือง ซึ่งจะแบ่งกลุ่มของสินค้าและบริการของผู้ผลิตเรียงตามลำดับตัวอักษร พร้อมทั้งอยู่และเบอร์โทรศัพท์ให้ผู้บริโภคสั่งซื้อสินค้าทางโทรศัพท์
6. การโฆษณาโดยการจัดแสดงสินค้า เช่น การออกร้านแสดงสินค้าของผู้ผลิตในงานแสดงสินค้าต่าง ๆ

3.2 ความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อผู้บริโภคในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะผู้บริโภคสามารถเข้าถึงสื่อโฆษณาได้หลากหลายประเภท ทั้งสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ ป้ายโฆษณา อินเทอร์เน็ต โดยลักษณะของสื่อที่นำเสนอขายสินค้าหรือบริการนั้นอาจมีเรื่องราว ข้อความ ภาพ และเสียงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้รับสื่อได้โดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะเยาวชนและวัยรุ่นไทยในปัจจุบันที่เข้าถึงข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี อีกทั้งยังเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจที่ไม่ดีพอเหมือนกับผู้ใหญ่ จึงอาจเลือกรับสิ่งที่ไม่ถูกต้องและนำมาเป็นแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งในระยะยาวอาจบั่นทอนการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยได้ เช่น บริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ที่เสนอขายผ่านสื่อโฆษณาของผู้ประกอบการธุรกิจ มีค่านิยมในการดื่มเครื่องดื่มมีน้ำตาลเพราะเห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่ดาราภาพยนตร์เป็นแบบในการโฆษณาอยู่เสมอ ๆ

3.3 อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นในปัจจุบันที่สำคัญได้แก่

1. โทรทัศน์ เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เพราะสื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่เข้าถึงได้ง่าย มีกันทุกครัวเรือน โดยในปัจจุบันพบว่าผู้คนโดยส่วนใหญ่เกือบทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นใช้เวลาในการดูโทรทัศน์เป็นเวลาหลายชั่วโมง ส่งผลกระทบต่อสายตา อีกทั้งยังส่งผลให้วัยรุ่น



ควรเลือกรับสื่อโทรทัศน์ที่ให้ข้อมูลที่มีประโยชน์
ต่อสุขภาพ ไม่ควรเชื่อเพราะชื่นชอบในตัวดารา
ที่เป็นนายแบบหรือนางแบบเท่านั้น

2. วิทย์ เป็นสื่อที่ถึงแม้จะไม่สามารถนำเสนอด้วยภาพ
ได้ แต่ก็มีอิทธิพลต่อคนฟังไม่ใช่น้อย โดยเฉพาะวัยรุ่นที่นิยม
ฟังเพลงตามสมัยนิยมตามคลื่นวิทยุต่าง ๆ ที่มีผู้ดำเนินรายการ
ที่มีความสามารถในการพูดสื่อสารให้วัยรุ่นได้คล้อยตามได้ง่าย
โดยเฉพาะการพูดโฆษณาสินค้าที่ให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ รวมทั้งการ
พูดที่ไม่ได้ไตร่ตรองให้เหมาะสมที่นำเสนอคำแนะนำการบริโภค
คำแนะนำทางเพศ จนวัยรุ่นเลียนแบบในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง



ควรเลือกรับฟังข้อมูลที่เป็นประโยชน์
และนำมาใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้



สื่อสิ่งพิมพ์มีข้อความโฆษณาที่ดึงดูดความสนใจ
ไม่ควรเชื่อโดยทันที ควรหาข้อมูลที่ต้องการ
เสียก่อน

เสียเวลาสำหรับการเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ ที่มีประโยชน์
มากกว่า เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬา การ
ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ นอกจากนี้โฆษณาในโทรทัศน์
มักใช้ดารา นักร้อง บุคคลในสังคมที่มีชื่อเสียง
เป็นแบบในการนำเสนอสินค้า ทำให้วัยรุ่นที่ชื่นชอบ
บุคคลดังกล่าวตัดสินใจใช้สินค้าชนิดนั้น โดยไม่
คำนึงถึงโทษที่มีต่อสุขภาพ

3. สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นสื่อที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิต
ประจำวันที่เราพบเห็นได้ง่าย เช่น นิตยสาร วารสาร
หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ซึ่งสื่อดังกล่าวมักมีการ
โฆษณาสินค้าต่าง ๆ โดยเฉพาะในปัจจุบันเครื่อง
สำอางที่ทำให้ผิวขาว อาหารเสริมช่วยลดน้ำหนัก
ที่มักจะนำเสนอข้อความที่เกินความจริง จนทำให้เกิด
ความเชื่อที่ใช้แล้วจะมีผิวที่ขาว มีรูปร่างผอมเพรียว
เหมือนนางแบบ โดยไม่ได้พิจารณาถึงส่วนประกอบ
ของสินค้าว่ามีสารที่เป็นโทษต่อสุขภาพหรือไม่

4. อินเทอร์เน็ต เป็นสื่อที่ใช้กันอย่างกว้าง
ขวางในกลุ่มวัยรุ่นปัจจุบัน เพราะมีความรวดเร็ว ให้ข้อมูลทันสมัย โดยเฉพาะปัจจุบันไม่จำกัด
เฉพาะการใช้อินเทอร์เน็ตบนเครื่องคอมพิวเตอร์เท่านั้น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ตก็ใช้อินเทอร์เน็ต
ในการค้นข้อมูลได้ทุกที่ ทุกเวลา ดังนั้นจึงเป็นสื่อที่มีการโฆษณาสินค้าอะไรก็ได้โดยไม่ได้อำนาจถึง
ความปลอดภัยของผู้บริโภค ทั้งอาหาร เครื่องสำอาง เสื้อผ้าแฟชั่น อาหารเสริม การให้บริการของ



ศูนย์ความงาม ถ้าวัยรุ่นมีความรู้ไม่เพียงพออาจถูกหลอกให้ใช้สินค้าหรือบริการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตมากเกินไปทำให้วัยรุ่นขาดการสื่อสารกับบุคคลอื่น ส่งผลให้ขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในสังคมได้

จากที่กล่าวมาทั้งหมด อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นเชื่อว่าจะมีแต่ข้อเสียเท่านั้น สื่อโฆษณาที่ดีมีความสร้างสรรค์ ส่งเสริมการเรียนรู้ของวัยรุ่น และส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นก็มี

ไม่ใช่น้อย เช่น สื่อโฆษณาบางประเภทก็ให้ความรู้ทางวิชาการด้านการดูแลสุขภาพ ด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การแสดงคุณลักษณะ คุณธรรมของผู้คนในสังคมและปลูกฝังความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม ดังนั้น นักเรียนจึงควรเลือกรับสื่อโฆษณาที่ดีและสร้างสรรค์เพื่อใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต และส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง



ควรใช้วิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตด้วยความถูกต้อง ไม่หลงเชื่อคำโฆษณาที่เกินความจริง

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันจัดป้ายนิเทศเรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อการดำรงชีวิตของวัยรุ่น
2. นักเรียนสำรวจสื่อโฆษณาที่นำเสนอในรายการโทรทัศน์ จดบันทึกคัดแยกสื่อที่ดีและไม่ดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น แล้วนำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในชั้นเรียน

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www4.thaihealth.or.th/healthcontent/special/report/35630>



แบบสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

การเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์
ในแต่ละวัย

อิทธิพลและค่าความคาดหวัง
ของสังคมที่มีต่อ
การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

เรารู้ตัวเรา

วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา

การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ สามารถแบ่งออกเป็น 5 ช่วงวัย ได้แก่ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ โดยในแต่ละวัยจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ต่างกันไป เช่น วัยทารกเป็นวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่ววัยใด ๆ วัยเด็กเป็นวัยที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย ได้คล่องแคล่วขึ้น มีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เริ่มเข้าเรียนในโรงเรียน และออกไปสู่สังคม ภายนอกบ้านมากขึ้น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีโครงสร้างร่างกายจากเด็กพัฒนามาสู่โครงสร้างร่างกายในวัยผู้ใหญ่ เพราะวัยผู้ใหญ่จะมีพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกายถึงขีดสูงสุด และวัยสูงอายุเป็นวัยที่ร่างกาย เสื่อมสภาพลง

อิทธิพลของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือความคิดเห็นหรือความรู้สึกของวัยรุ่น ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการ ของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคม โดยใช้ ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับว่า ถูกต้องและเหมาะสม

อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ที่สำคัญ ได้แก่ ครอบครัว สภาพแวดล้อม ในชุมชน เพื่อน วัฒนธรรม สื่อสารมวลชน สื่อสารมวลชน คือสารมวลชน ที่มีการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น มีประเด็นที่สำคัญ ได้แก่ ความสามารถในการคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง การมีพฤติกรรมทางเพศ ที่เหมาะสม ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม มีศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจ มีความ สามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ลึกซึ้งและถาวรกับผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และมี ความภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์ สินค้าและบริการให้ผู้บริโภค และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้ในการแข่งขันทางการค้า สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อผู้บริโภคในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะผู้บริโภคสามารถเข้าถึงสื่อโฆษณาได้ หลากหลายประเภท โดยลักษณะของสื่อที่นำเสนอขายสินค้าหรือบริการนั้นอาจมีเรื่องราว ข้อความ ภาพ และเสียงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้รับสื่อได้โดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะเยาวชนและวัยรุ่นไทย อิทธิพล ของสื่อโฆษณามีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นในปัจจุบันที่สำคัญ ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ สิ่งพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต



กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนศึกษาค้นคว้าและจัดทำรายงานเรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย
2. เชิญวิทยากรหรือผู้ที่มีความรู้ที่จัดเป็นภูมิปัญญาในท้องถิ่น (เจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาล หรือแพทย์) มาบรรยายในหัวข้อเรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย แล้วสรุปความรู้ที่ได้รับร่วมกันและจัดทำเป็นรายงานพอสังเขป
3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันอภิปรายเรื่อง ลักษณะของวัยรุ่นที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม
4. นักเรียนสำรวจพฤติกรรมของตนเองว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นและไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง จดบันทึกแล้วนำผลมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในชั้นเรียนถึงวิธีการปฏิบัติตนของวัยรุ่นที่ถูกต้องตามความคาดหวังของสังคม
5. นักเรียนสำรวจสื่อโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา สิ่งพิมพ์ ว่ามีสื่อใดบ้างที่ส่งผลดีและผลเสียต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กและเยาวชนไทย
6. นักเรียนแบ่งกลุ่มจัดโต้วาทีในญัตติเรื่อง สื่อโฆษณามีข้อดีมากกว่าข้อเสียจริงหรือ



นักเรียนเลือกทำโครงงานต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงงานอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงงานที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงงานนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

1. โครงงานการศึกษาค้นคว้าเรื่อง แนวทางในการปฏิบัติตนและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น
2. โครงงานการสำรวจเรื่อง ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. โครงงานการศึกษาค้นคว้าเรื่อง วัยรุ่นกับอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

หมายเหตุ: โครงงานที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากครู เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงงานนั้น ๆ โดยครู/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อนประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในหน่วยการเรียนรู้นี้ไปแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความสำคัญของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย ดูแลและปฏิบัติตามแนวทางการสร้างเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและสมาชิกในครอบครัวที่เหมาะสมตามวัย ปฏิบัติตนให้เหมาะสมในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับ โดยสามารถคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบต่องานและสังคมส่วนรวม มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย มีศีลธรรมและจริยธรรม มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่ ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และสามารถวิเคราะห์และเลือกรับสื่อโฆษณาในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และเกิดประโยชน์อันจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ 1

ตอบคำถามต่อไปนี้

1. พัฒนาการทางด้านอารมณ์มีความสำคัญต่อทารกอย่างไร
2. อารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียนมีลักษณะที่เหมือนและแตกต่างกันอย่างไร
3. หากนักเรียนเป็นผู้ดูแลเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียนจะมีหลักการสำหรับดูแลพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อย่างไร
4. การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
5. ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างไร
6. นักเรียนคิดว่าผู้สูงอายุมีความต้องการจากครอบครัวและสังคมในเรื่องใดมากที่สุด เพราะอะไร
7. นักเรียนคิดว่าสังคมมีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในเรื่องใดบ้าง
8. นักเรียนคิดว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อตัวเราอย่างไร
9. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
10. อิทธิพลของสื่อโฆษณามีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นหรือไม่ อย่างไร
11. สื่อโฆษณาประเภทใดที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของนักเรียนมากที่สุด เพราะอะไร
12. นักเรียนจะมีแนวทางการบริโภคสื่อโฆษณาอย่างไรเพื่อให้เกิดผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง