

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผู้เรียบเรียง

รศ. ดร.สุจิตรา สุคนธทรัพย์
รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง

ผู้ตรวจ

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

บรรณาธิการ

รศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.--
กรุงเทพฯ : แม็คเอดูเคชั่น, 2559.
196 หน้า.

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

613.0712

ISBN 978-616-274-746-5

สงวนลิขสิทธิ์ : กรกฎาคม 2559

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็น
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **MAC**EDUCATION

ส่งธนาณัติสั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ 9/99 อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว 38 ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ 0-2938-2022-7 โทรสาร 0-2938-2028

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท เฟมาร์ท จำกัด การพิมพ์

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

การนำเสนอได้นำเสนอเนื้อหาในลักษณะของหน่วยการเรียนรู้ที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้และการนำเสนอแผนผังเนื้อหาทุกหน่วยการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี ในเนื้อหาหลักทุกหน่วยการเรียนรู้จะมีการแทรกกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ เพื่อฝึกการคิดทั้งการคิดพื้นฐานและการคิดขั้นสูง ตลอดจนกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้นจึงจัดได้ว่าหนังสือเรียนเล่มนี้เป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพได้เหมาะสมตามระดับชั้นของผู้เรียน

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

คณะผู้เรียบเรียง

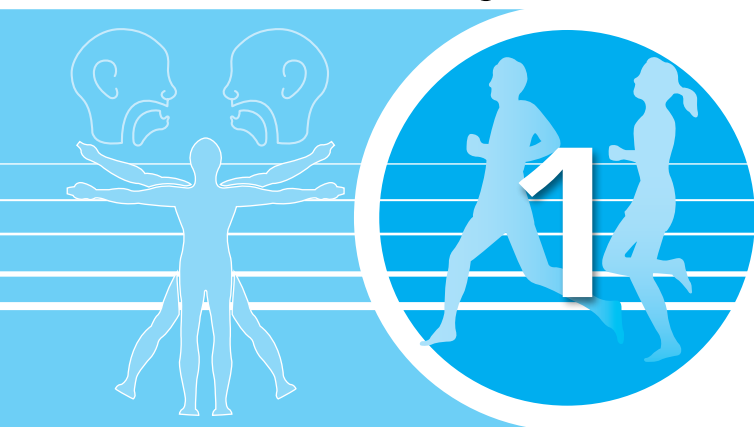
หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตรงตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ดังนี้

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

	หน้า		หน้า
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	1	- อนามัยเด็ก	32
ตรงตามมาตรฐาน พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3		- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	36
หน่วยย่อยที่ 1.1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย	2	2.1.3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	36
1.1.1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	3	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	38
1.1.2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยต่างๆ	4	2.1.4 การวางแผนครอบครัว	38
- วัยทารก	4	- หลักการเลือกคู่ครอง	39
- วัยก่อนเรียน	6	- วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง	40
- วัยเรียน	7	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3	43
- วัยรุ่น	8	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	43
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	10	หน่วยย่อยที่ 2.2 ความขัดแย้งในครอบครัว	44
- วัยผู้ใหญ่	11	2.2.1 สาเหตุที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว	
- วัยสูงอายุ	13	และแนวทางการป้องกันแก้ไข	45
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	14	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	48
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	14	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	48
หน่วยย่อยที่ 1.2 สังคมกับวัยรุ่น	15	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ	49
1.2.1 อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	15	ตรงตามมาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3, 4, 5	
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	18	หน่วยย่อยที่ 3.1 อาหารกับสุขภาพ	51
1.2.2 สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	19	3.1.1 ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	52
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	22	- ความต้องการปริมาณอาหารของบุคคลในแต่ละวัย	54
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	23	3.1.2 หลักการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ	54
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	24	- วัยทารก	55
ตรงตามมาตรฐาน พ 2.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3		- วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน)	56
หน่วยย่อยที่ 2.1 อนามัยเจริญพันธุ์	25	- วัยรุ่น	58
2.1.1 ความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์	26	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	60
2.1.2 อนามัยแม่และเด็ก	27	- วัยผู้ใหญ่	60
- อนามัยแม่	27	- วัยสูงอายุ	62
		- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	64
		คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	64

	หน้า		หน้า
หน่วยย่อยที่ 3.2 โรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข	65	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	125
3.2.1 ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพกับการป้องกันโรค	66	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	126
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	69	หน่วยย่อยที่ 3.5 สมรรถภาพทางกาย	127
3.2.2 โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข	70	3.5.1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	128
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	71	- ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	128
- โรคไข้หวัดนก	77	- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	128
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	78	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	132
3.2.3 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข	79	3.5.2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	133
- โรคมะเร็ง	79	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	136
- โรคหัวใจ	93	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	136
- โรคความดันโลหิตสูง	96		
- โรคเบาหวาน	100	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต	137
- โรคธาลัสซีเมีย	102		
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 3	104	ตรงตามมาตรฐาน พ.5.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2, 3, 4, 5	
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	105	หน่วยย่อยที่ 4.1 สุขภาพกับความปลอดภัย	138
หน่วยย่อยที่ 3.3 สุขภาพในชุมชน	106	4.1.1 ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย	139
3.3.1 ปัญหาสุขภาพในชุมชน	107	4.1.2 แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	140
3.3.2 สาเหตุของปัญหาสุขภาพในชุมชน	109	- พันธุกรรม	140
3.3.3 แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	110	- สภาพสิ่งแวดล้อม	141
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	111	- พฤติกรรมสุขภาพ	142
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	111	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	145
หน่วยย่อยที่ 3.4 การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	112	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	145
3.4.1 การออกกำลังกาย	113	หน่วยย่อยที่ 4.2 ปัญหาความรุนแรง	146
3.4.2 การพักผ่อน	114	4.2.1 ความรุนแรงในครอบครัวและผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน	148
- การนอนหลับ	115	- สาเหตุของความรุนแรงในครอบครัว	149
- การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	116	- ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว	149
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	118	4.2.2 ความรุนแรงในวัยรุ่น	150
3.4.3 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	119	- สาเหตุของความรุนแรงในวัยรุ่น	151
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	119	- ผลกระทบของการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น	152
- การเลือกชนิดของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	120	4.2.3 วิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	154
3.4.4 การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และการพักผ่อน	123	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1	155

	หน้า		หน้า
4.2.4 อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	156	- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	169
- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2	157	คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	169
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	158	หน่วยย่อยที่ 4.4 การช่วยฟื้นคืนชีพ	170
หน่วยย่อยที่ 4.3 แอลกอฮอล์กับสุขภาพและอุบัติเหตุ	159	4.4.1 การช่วยฟื้นคืนชีพ	171
4.3.1 สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของคนไทย	160	- ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	171
- สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น	161	- การช่วยชีวิตด้วยมืออย่างเดียว	177
4.3.2 การดูดซึมของแอลกอฮอล์ในร่างกาย	162	4.4.2 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบเหตุเบื้องต้น	178
- ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดต่อร่างกายและจิตใจ	162	- การสำรวจอาการบาดเจ็บ	179
- ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับการเกิดอุบัติเหตุ	164	4.4.3 การตรวจสัญญาณชีพ	181
4.3.3 การบาดเจ็บและการเสียชีวิตจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	165	- การวัดอุณหภูมิ	181
4.3.4 กฎหมายและบทลงโทษผู้ที่เมาแล้วขับของประเทศไทย	168	- การนับชีพจร	183
		- การนับการหายใจ	184
		- การวัดความดันโลหิต	184
		- กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ	186
		คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	186
		บรรณานุกรม	187
		ดัชนี	189



การเจริญเติบโต และพัฒนากาย ของมนุษย์

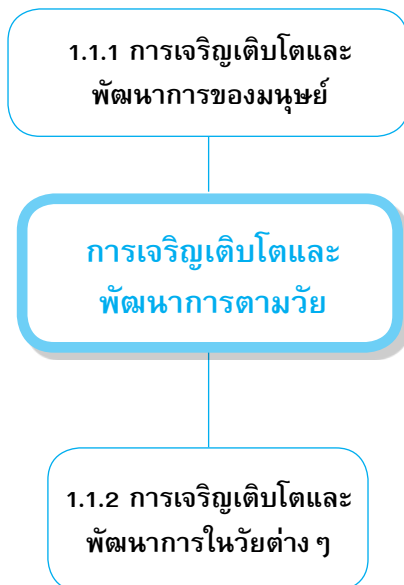
1.1 การเจริญเติบโตและ
พัฒนาการตามวัย
(มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)

การเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์

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

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 2)	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 3)	- สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

หน่วยย่อยที่ 1.1

การเจริญเติบโตและ
พัฒนาการตามวัย

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

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

1.1.1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

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

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

การที่บุคคลจะเกิดพัฒนาการใดๆ ได้นั้นจำเป็นจะต้องอาศัยการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นพื้นฐาน จึงจะแสดงความสามารถในการทำกิจกรรมใหม่ๆ ได้ เช่น ก่อนที่เด็กจะมีพัฒนาการในการยืน ขาของเด็กจะต้องเกิดการเจริญเติบโต ทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อจนสมบูรณ์และแข็งแรงสูงสุดอย่างเต็มที่ พร้อมจะรับน้ำหนักส่วนบนของร่างกายเสียก่อนเด็กจึงจะสามารถยืนได้ เป็นต้น

พัฒนาการของมนุษย์ นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์ไว้อย่างหลากหลาย แต่ในที่นี้จะขอสรุปพัฒนาการของมนุษย์เป็น 5 ระยะ ดังนี้

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

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



1.1.2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยต่าง ๆ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยสูงอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



วัยทารก

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

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

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

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

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

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



ลักษณะวัยทารก



วัยก่อนเรียน

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

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



เด็กชายวัยก่อนเรียน

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

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

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

เมื่ออายุได้ 4-5 ปี เด็กวัยนี้จะเริ่มใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักสังเกตสิ่งแวดล้อม จึงควรฝึกการมีวินัยอย่างสม่ำเสมอ



วัยก่อนเรียนมักชอบพูด ชักถามเนื่องมาจากความอยากรู้อยากเห็น



วัยเรียน

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

1. พัฒนาการทางร่างกาย เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย ร่างกายได้สัดส่วน พันแท่งเริ่มขึ้น ต้องดูแลเรื่องอาหารให้ได้รับประทานอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ คอยดูแลรักษาฟันให้สะอาดและพาไปปรึกษาทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

2. พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กจะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย เช่น กลัว อาย โกรธ อิจฉาริษยา เป็นต้น

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



4. พัฒนาการทางสติปัญญาและภาษา

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญากว้างขวางขึ้น สามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล เริ่มเข้าใจความคิดเชิงนามธรรม เข้าใจแนวคิดเชิงคณิตศาสตร์ ความสามารถทางภาษาพัฒนาได้เต็มที่ ดังนั้นวัยนี้จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการศึกษาเล่าเรียนอย่างจริงจัง

เด็กวัยเรียนจะมีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญาเพิ่มมากขึ้น เริ่มเข้าใจความคิดเชิงนามธรรม



วัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี ดังนั้นลักษณะของวัยรุ่นจะยังคงมีความรู้สึกสับสนในสภาพความเป็นเด็กกับบทบาทที่ควรกระทำในช่วงชีวิตผู้ใหญ่ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะพยายามปฏิบัติตนให้เหมือนผู้ใหญ่ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจากยังมีความรู้สึกและความต้องการเหมือนเด็ก

พัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งได้ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย เด็กผู้ชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กผู้หญิงราว 1-2 ปี การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพในวัยนี้มาก เนื่องจากการเจริญเติบโตที่เร็วเกินไปหรือช้าเกินไปทำให้รู้สึกแตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ โดยเด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วจะมีลักษณะความเป็นผู้นำสูง มีความสามารถทางด้านกีฬาดีกว่า เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า ส่วนเด็กผู้ชายที่โตช้ากว่าเพื่อนอาจไม่มั่นใจในความเป็นชาย หรือความแข็งแรงของร่างกาย อาจมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ตรงกันข้ามกับวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนผู้หญิงในวัยเดียวกัน ซึ่งมักจะมีความรู้สึกอึดอัด เเขินอาย และประหม่าต่อสายตาคอนอื่นที่มอง

ลักษณะของวัยรุ่นผู้ชาย คือ เริ่มมีเสียงแตกห้าว มีกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขามากกว่า ลำตัว ขนหนายาวหนา มีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ และมีน้ำอสุจิหรือฝันเปียก

ลักษณะของวัยรุ่นหญิง คือ ทรวงอกและเต้านมจะเริ่มขยายใหญ่ สะโพกผาย เอวคอด เสียงแหลม มีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ และเริ่มมีประจำเดือน

ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศซึ่งจะมีขนาดใหญ่ขึ้น มีกลิ่นตัว และมีสิวขึ้น

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

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



การเข้ากลุ่มสังคมของวัยรุ่นมักจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน

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



กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1



1. นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสติปัญญา เขียนลงในสมุดของนักเรียน

ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรมการสำรวจการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

เพศ.....

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

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

ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรมเปรียบเทียบพัฒนาการระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่น

ข้อเปรียบเทียบ	วัยเด็ก	วัยรุ่น
ร่างกาย		
จิตใจและอารมณ์		
สังคม		
สติปัญญา		



วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ จะมีพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพราะเป็นระยะที่ร่างกายมีความพร้อม เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน จึงแบ่งช่วงชีวิตในวัยผู้ใหญ่ออกเป็น 2 ตอน คือ

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

พัฒนาการทางร่างกาย พบว่าประสิทธิภาพของร่างกายจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อบุคคลอายุได้ 25 ปี หลังจากนั้นจะค่อยๆ ลดลงตามลำดับ ปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อร่างกาย ได้แก่ อาหาร การพักผ่อนไม่เพียงพอ และสภาวะการทำงานที่หนักหรือเครียดเกินไปจะบั่นทอนสุขภาพได้

พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีเหตุผลมากขึ้น

พัฒนาการทางสังคม ต้องการการยอมรับในสังคมมากขึ้น รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีกิจกรรมที่พบปะสังสรรค์ทางสังคม โดยใช้กิจกรรมทางกีฬา ออกกำลังกายหรือนันทนาการเป็นสื่อ

พัฒนาการทางสติปัญญา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ค้นคว้า และติดตามข่าวสารบ้านเมืองให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ

2. **วัยกลางคน** มีอายุตั้งแต่ 41-60 ปี วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนี้

พัฒนาการทางร่างกาย วัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีพัฒนาการทางร่างกายลดลงหรือเสื่อมลง ได้แก่ การทำงานของต่อมไร้ท่อไม่สามารถผลิตฮอร์โมนได้ตามปกติ ทางด้านรูปร่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ผิวหนังโดยทั่วไปจะหยابกร้านมีรอยย่น อวัยวะรับประสาทสัมผัสจะค่อยๆ เสื่อมลง โดยเฉพาะสายตาและการได้ยินของหู ความต้องการหรือสมรรถภาพทางเพศลดลง ผู้หญิงจะหมดประจำเดือน

พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ บางคนจะหงุดหงิดง่าย ฉุนเฉียว วิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่

พัฒนาการทางสังคม วัยนี้มีเวลามากขึ้นจึงอุทิศเวลาและเสียสละให้แก่ชุมชนและสังคมมากขึ้น ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนมากขึ้น

พัฒนาการทางสติปัญญา ต้องการอ่านหนังสือและดูโทรทัศน์เพื่อความเพลิดเพลิน วัยผู้ใหญ่ตอนกลางนี้ บางครั้งเรียกว่า **วัยทอง** ซึ่งมีความหมายดังนี้

วัยทอง วัยหมดระดู หรือวัยหมดประจำเดือน หมายถึง ระยะเวลาที่ผู้หญิงหมดประจำเดือน จึงไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 45-51 ปี

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

การเปลี่ยนแปลงของผู้หญิงวัยทองที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ ได้แก่ มีอาการร้อนวูบวาบ เติ๋ยวร้อนเติ๋ยวหนาว นอนหลับไม่สนิท อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวนบ่อยขึ้น ความต้องการทางเพศลดลง ผิวแห้ง ผมห่น ผมหงอก เล็บเปราะ บางคนอาจมีอาการกระดูกพรุนเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ความจำเสื่อม อาการเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ในผู้ชายการลดลงของฮอร์โมนเพศชายจะไม่เหมือนเพศหญิงที่เมื่อถึงวัยทองจะไม่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน แต่สำหรับผู้ชายที่สูงอายุยังมีฮอร์โมนเพศอยู่บ้าง ผู้ชายส่วนใหญ่ยังสามารถสร้างฮอร์โมนเพศได้จนอายุ 70 ปี อาการที่พบได้ในผู้ชายวัยทอง คือ เครียด หงุดหงิด โกรธง่าย เติ๋ยวร้อนเติ๋ยวหนาว เหงื่อออกมาก สมาธิลดลง นอนไม่ค่อยหลับ กำลังวังชาลดลง โครงสร้างของร่างกาย เช่น กระดูกต่างๆ เริ่มเสื่อมถอย (แม้จะไม่ชัดเจนเหมือนผู้หญิง) มีความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ กระดูกพรุน ต่อมลูกหมากโต ปัสสาวะออกลำบาก (หรือโรคนี้) สมรรถภาพทางเพศลดลง ซึ่งผู้ชายส่วนใหญ่วิตกกังวลกันมาก การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้ชายวัยทองที่เห็นได้ชัดอีกเรื่องหนึ่งก็คือ การเผาผลาญไขมันจะลดลง จึงทำให้มีไขมันส่วนเกินได้ง่าย ดังนั้นผู้ชายวัยทองจึงมักจะลงพุง กล้ามเนื้อลีบเล็กลง แข็งแรงน้อยลง และผมบางมากขึ้น

การดูแลสุขภาพของวัยทองควรปฏิบัติตนโดยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารประเภทมันและมีรสหวาน รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย นม เป็นต้น เพิ่มอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน และของหมักดองต่างๆ ควบคุมน้ำหนักตัว ควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี



วัยสูงอายุ

วัยสูงอายุ หรือวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ชีวิตช่วงนี้มีความสำคัญมากช่วงหนึ่ง เพราะผู้สูงอายุจะต้องออกจากงานที่ทำประจำ อาจมีการพลัดพรากจากคู่ครอง ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายเสื่อมถอย เจตคติ ความสนใจ และความต้องการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย เคลื่อนไหวได้ช้าลง ไม่ค่อยแข็งแรง พันโยก นอนไม่หลับ สายตาและหูเสื่อม ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะภายในและภายนอกร่างกายลดลง ดังนั้นจึงต้องดูแลเรื่องอาหารเป็นพิเศษ เช่น ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ไขมันน้อย และพยายามให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายบ้างตามความเหมาะสม ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

2. พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ มักจะระบายนามโดยการพูด บ่น จู้จี้มากกว่าปกติ เป็นคนใจน้อยง่ายขึ้น ชอบคิดว่าตัวเองไม่มีค่า

3. พัฒนาการทางสังคม เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่ออกจากการทำงานประจำ จึงควรทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกับเพื่อนในวัยสูงอายุด้วยกัน เพื่อคลายความเหงา วัยนี้ต้องการให้บุตรหลานเห็นความสำคัญและให้ความสนใจมากเป็นพิเศษ

4. พัฒนาการทางสติปัญญา เซลล์ในสมองเริ่มฝ่อ ความจำไม่ดี บางครั้งมีอาการหลงลืม เมื่อเราเข้าใจลักษณะและอารมณ์ของการพัฒนามนุษย์ในวัยต่างๆ แล้วจะทำให้เข้าใจพ่อแม่ ตายาย ปู่ย่าและญาติพี่น้องมากขึ้นและสามารถปรับตัวเข้าหากันง่ายขึ้น วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุถือว่าเป็นวัยแห่งคุณภาพ สามารถช่วยเหลือและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวมได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2



นักเรียนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจับฉลากเลือกเพียง 1 หัวข้อ ดังนี้

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
3. วัยสูงอายุหรือวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย

ให้แต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็น และส่งตัวแทนออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียนในหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้

- อายุ
- พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- ความต้องการและความสนใจ
- ปัญหาสุขภาพ
- ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิด

กิจกรรมเสนอแนะ



นักเรียนค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยต่างๆ สรุปเนื้อหา และทำเป็นแผ่นพับนำเสนอความรู้ให้ผู้อื่น



คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์



จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. นักเรียนรู้อะไรต่อการเจริญเติบโตของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป
2. นักเรียนสังเกตตนเองหรือไม่ว่ามีพัฒนาการในด้านต่างๆ เป็นไปตามวัยหรือไม่ อย่างไร
3. ถ้านักเรียนมีพัฒนาการในด้านใดด้านหนึ่งไม่เป็นไปตามวัย นักเรียนจะต้องทำอย่างไร