

website :
www.iadth.com

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
๑๒๕๖/๙ ถนนนครไชยศรี
แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทร. ๐-๒๒๔๓-๘๐๐๐
(อัตโนมัติ ๑๕ สาย),
๐-๒๒๔๑-๘๘๙๙
แฟกซ์ : ทุกหมายเลข,
แฟกซ์อัตโนมัติ :
๐-๒๒๔๑-๔๑๓๑,
๐-๒๒๔๓-๗๖๖๖

สงวนลิขสิทธิ์
สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพ
วิชาการ (พว.) จำกัด
พ.ศ. ๒๕๖๔

หนังสือเรียน
รายวิชาพื้นฐาน



สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

อาจารย์อุทัย สงวนพงศ์
อาจารย์สุณัฐรา สงวนพงศ์

บรรณาธิการ

อาจารย์สุปรารถนา ยุกตะนันท์

ผู้ตรวจ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัชชาติ รัตนสาร
อาจารย์นิพนธ์ แจ่มแจ้ง
อาจารย์ศิริไล กลกิจสกุลผล
อาจารย์รัชนิวรรณ จินธรรม
อาจารย์นิยม บุญญาเศวต



คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต โดยตรงตามจุดประสงค์ของการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่มุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน รวมทั้งการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาในการพัฒนาสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สอนและผู้เรียน หนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้นำเสนอเนื้อหาที่ทันสมัย มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำไปสู่การประเมินผลตรงตามตัวชี้วัด มีคำถามพัฒนากระบวนการคิด และสอดแทรกข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพน่ารู้ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ปลอดภัยไว้ก่อน เว็บไซต์แนะนำ คำศัพท์สำคัญ ความรู้เพิ่มเติม ความรู้รอบโลก และกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการอ่าน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ที่กว้างขึ้น

หนังสือเรียนเล่มนี้ จึงเปรียบเสมือนหลักทางด้านวิชาการสำหรับผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียน ตลอดจนเป็นแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของผู้เรียน ครอบครัวและชุมชน ก่อให้เกิดประโยชน์ในการจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างแท้จริง

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

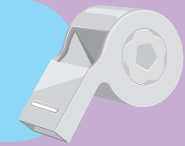


คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ได้ปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่างโดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับปรุงแก้ไขหนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคมในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

สารบัญ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต
- อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

- อนามัยการเจริญพันธุ์
- ความขัดแย้งในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

- อาหารหลัก ๕ หมู่
- การรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม
- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การป้องกันโรคและการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
- แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ
- การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ความรุนแรง

- ความหมายและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง
- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง
- วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
- การชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

หน้า

๕

๖

๑๕

๑๗

๒๒

๒๓

๓๘

๔๑

๔๒

๔๓

๔๕

๕๙

๖๐

๗๘

๘๔

๘๕

๑๐๕

๑๐๘

๑๑๑

๑๑๒

๑๒๓

๑๒๔

๑๒๕

๑๒๖

๑๒๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

- สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
- อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

- การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
- ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ การช่วยฟื้นคืนชีพ

- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยชีวิต
- การช่วยฟื้นคืนชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

- การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ การจัดกิจกรรมนันทนาการ

- ความหมายของนันทนาการ
- ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
- การจัดกิจกรรมนันทนาการ
- ตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ การเล่นกีฬา

- การเล่นกีฬา
- มารยาทในการเล่นและชมกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
- การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพของตนเอง
- การนำแนวคิดเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม
- การพัฒนาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

บรรณานุกรม

หน้า

๑๓๐

๑๓๑

๑๓๔

๑๓๗

๑๓๘

๑๔๒

๑๔๕

๑๔๖

๑๔๗

๑๔๗

๑๕๒

๑๕๓

๑๖๓

๑๖๔

๑๖๔

๑๖๕

๑๖๖

๑๗๑

๑๗๒

๒๐๒

๒๐๓

๒๐๔

๒๐๔

๒๐๔

๒๐๔

๒๐๘



หน่วยการเรียนรู้ที่

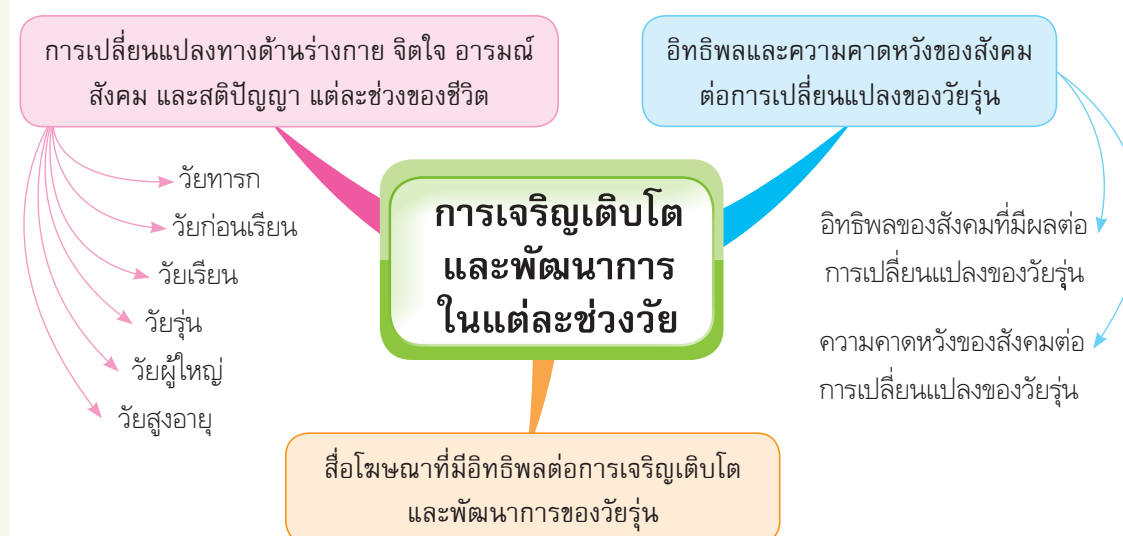


การเจริญเติบโตและการพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

ตัวชี้วัด

๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต (พ ๑.๑ ม.๓/๑)
๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๓/๒)
๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๓/๓)

ผังสาระการเรียนรู้



สาระสำคัญ

เมื่อมนุษย์เจริญเติบโตเข้าสู่ช่วงวัยต่าง ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปตามวัย การมีความเข้าใจถึงพัฒนาการของแต่ละวัยจะทำให้สามารถช่วยเหลือดูแลบุคคลวัยต่าง ๆ ในครอบครัวได้ สังคมมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นและคาดหวังว่าวัยรุ่นจะมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต การฉลาดเลือกบริโภคสื่อโฆษณาจะสนับสนุนการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่ดีของวัยรุ่น



เมื่อย้อนไปดูรูปถ่ายสมัยเรียนชั้นประถมศึกษา
นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง



๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต

มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในแต่ละวัย
ซึ่งแบ่งเป็น วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ โดยจะมีการเปลี่ยนแปลง
ที่แตกต่างกัน ดังนี้

๑.๑ วัยทารก

วัยทารก คือ วัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุครบ ๑๒ เดือน
หรือ ๑ ปี โดยวัยทารกมีทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งกำหนด
โดยลักษณะทางกายภาพ เรียกว่า เพศโดยกำเนิด มีการเปลี่ยนแปลง
ด้านต่าง ๆ ดังนี้



การเปลี่ยนแปลง : วัยทารก			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
๑. ทารกแรกเกิด จะมีน้ำหนักประมาณ ๓,๐๐๐ กรัม จนอายุครบ ๑ ปี จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ประมาณ ๓ เท่า ๒. ส่วนสูง ทารก แรกเกิดจะมีความยาว หรือส่วนสูงประมาณ ๕๕ เซนติเมตร จนอายุครบ ๑ ปี จะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้น ประมาณ ๑.๕ เท่า หรือ ประมาณ ๗๐-๘๑ เซนติเมตรของความสูง เมื่อแรกเกิด แต่ทั้ง นี้ น้ำหนักและขนาดของ ทารกนี้ย่อมแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความแข็งแรง เมื่อแรกเกิด ลักษณะของ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม และลักษณะการคลอด ๓. ขนาดรอบศีรษะ ทารกแรกเกิดจะมี ขนาดรอบศีรษะประมาณ ๓๕ เซนติเมตร เมื่ออายุ ครบ ๑ ปี จะมีขนาด รอบศีรษะประมาณ ๔๕ เซนติเมตร ๔. ฟันซี่แรกจะขึ้น เมื่อทารกอายุประมาณ ๖-๘ เดือน เมื่ออายุ ครบ ๑ ปี จะมีฟันประมาณ ๑๒ ซี่	๑. ๑-๓ เดือน ส่งเสียงร้องเมื่อรู้สึกหิว หรือรู้สึกเปียกแฉะ จากการขับถ่าย รู้จักยิ้มเมื่อถูกหลอกล้อ ร้องไห้เมื่อมีอาการแตร้า หรือโกรธ ทำเสียงดังเมื่อดีใจ ๒. ๔-๖ เดือน หัวเราะเสียงดัง แสดงอารมณ์ชัดเจน เมื่อโกรธ หรือร้องไห้ เมื่อถูกขัดใจ ๓. ๗-๙ เดือน มีอารมณ์กลัวเพิ่มขึ้น แสดงความรัก ด้วยการโอบกอด ร้องไห้เมื่อถูกดุ ๔. ๑๐-๑๒ เดือน แสดงอารมณ์ดีใจ เสียใจ มากขึ้น เมื่อมีคนเล่นด้วย จะหัวเราะเสียงดัง	๑. ทารกมีพัฒนาการ ทางสังคม โดยมีความ- สัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิด เช่น บิดา มารดา พี่เลี้ยง พี่น้อง ที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน ๒. เมื่ออายุ ๑-๒ เดือน จะจ้องหน้าและ ตอบสนองผู้หลอกล้อได้ ๓. อายุ ๓ เดือน ชอบให้มีคนมาอยู่ใกล้ ๔. อายุ ๔-๕ เดือน สนใจเสียงคนพูด ๕. อายุ ๖ เดือน เริ่มกลัวคนแปลกหน้า ๖. อายุ ๑๒ เดือน จะเรียนรู้ด้วยการเล่นกับ ผู้อื่นได้ ชอบเล่นกับพี่น้อง และคนใกล้ชิด	๑. แสดงออกด้วย การเคลื่อนไหว แสดง ท่าทางโต้ตอบ ๒. เริ่มมีความสัมพันธ์ กับผู้อื่นด้วยการเริ่มพูด ทีละคำ ๓. มีการจดจำและรู้ ความหมายของคำต่าง ๆ ได้มากขึ้น
จุดประกายความรู้			
เพราะเหตุใด น้ำนมแม่จึงดีที่สุดสำหรับทารก? คำตอบ น้ำนมแม่มีภูมิคุ้มกันต้านโรคและ สารอาหารในปริมาณที่เพียงพอตามที่ทารกเคยได้รับ ระหว่างอยู่ในครรภ์ ๙ เดือน ไม่มีการปรุงแต่ง จึงยังคงคุณค่าครบถ้วน ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์เจ็บปน หรือมีน้อยมาก			

๑.๒ วัยก่อนเรียน



เด็กวัยก่อนเรียนจะร่าเริง มีสุขภาพจิตดี
เมื่อได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี



วัยก่อนเรียน คือ วัยตั้งแต่อายุ ๑ ปี จนถึงอายุครบ ๖ ปีเต็ม มีการเปลี่ยนแปลง
ด้านต่าง ๆ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลง : วัยก่อนเรียน			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
๑. เด็กวัยก่อนเรียน จะมีการเจริญเติบโต ด้านน้ำหนักและส่วนสูง ช้ากว่าวัยทารก ๒. พันของเด็ควัยก่อนเรียนเป็นพื้่นน้ำนมีมีระยะเวล้าขึ้นของพื้่นโดยประมาณ ดังนี้	๑. อารมณ์ของเด็ควัยนี้้จะเกิดขึ้นได้ง่ายแต่มีระยะสั้น อารมณ์โกรธและอารมณ์ดีใจจะเกิดขึ้นได้บ่อยและเปลี่ยนแปลงง่าย ๒. อายุ ๒ ปี เริ่มรู้จักอิจฉฉาผู้อื่นแต่ยังกลัวคนแปลกหน้า	๑. รู้จักทำตัวให้เป็นทีรรักของครอบครัว ๒. เมื่อเข้าเรียนในระดับอนุบาล มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น แต่ยังขาดประสพการณ์ในการเล่นกับเพื่อน จึงอาจทำให้เกิดการทะเลาะกัน เพราะแย่งของเล่น	๑. อายุ ๑-๓ ปี สติปัญญาค่อย ๆ พัฒนาขึ้น มีความสนใจสิ่งใหม่ ๆ สามารถเลียนแบบผู้ใหญ่ได้ พูตรู้เรื่องขึ้น ใช้ภาษาคล่องขึ้น มีความสนใจอยู่ในช่วงเวลาล้าน ๆ

การเปลี่ยนแปลง : วัยก่อนเรียน			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
- อายุ ๑ ปี จะมีพื้่นน้ำนมีขึ้นประมาณ ๑๒ ซี้ - อายุ ๒ ปี จะมีพื้่นน้ำนมีขึ้นประมาณ ๑๖ ซี้ - อายุ ๓ ปี จะมีพื้่นน้ำนมีเกือบครบ ๒๐ ซี้ - อายุ ๖ ปี จะมีพื้่นน้ำนมีครบ ๒๐ ซี้และเมื่อพื้่นน้ำนมีหลุดจะมีพื้่นแ่งอกขึ้นมาแทนทีในช่วอายุ ๖-๑๒ ปี	๓. อายุ ๔ ปีขึ้นไป จะมีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น	๓. รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้ใหญ่ รู้จักการเข้าสังคมมากขึ้นจากการอบรมสั่งสอนของครู พ่อแม่และผู้ปกครอง	๒. อายุ ๔ ปี พุดเป็นประโยคได้สมบูรณ์ขึ้น รู้คำศัพท์มากขึ้น สามารถนับเลขได้ เข้าใจเรื่องเวลา ชอบซักถามและต้องการคำอธิบายโดยละเอียด ๓. อายุ ๕ ปี ใช้ประสาทสัมผัสได้ดีขึ้น มีความอยากรู้ อยากเห็น รู้จักใช้เหตุผลในการอธิบาย ๔. อายุ ๖ ปี พุดได้อย่างคล่องแคล่ว รู้จักเหตุและผล ซักซักถามสนใจแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ สามารถทำงานร่วมกับเพื่อนและผู้ใหญ่ได้

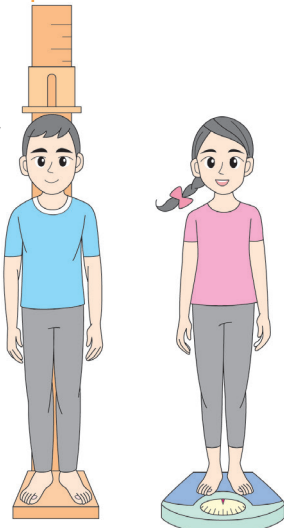
๑.๓ วัยเรียน

วัยเรียน คือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ ๖-๑๒ ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลง : วัยเรียน			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
๑. มีการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะพัฒนาทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง แขนขาจะยาวขึ้น ๒. กระดูกสันหลังตรงมากขึ้น ๓. มีลักษณะคล้ายผู้ใหญ่มากขึ้น เด็กผู้หญิงจะตัวโตกว่าเด็กผู้ชายในวัยเดียวกัน ๔. มีความคล่องแคล่วว่องไว กล้ามเนื้อแข็งแรง ๕. ทักษะการใช้มือและนิ้วมือพัฒนาดีขึ้น	๑. มีสังคมส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน จึงพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ๒. ไม่ชอบการถูกล้อเลียน แต่จะมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นจากการเรียนรู้ ๓. มีอารมณ์ฉุนเฉียวมากขึ้น เนื่องจากมีความรู้สึกว่าได้ได้รับความรักและความสนใจจากพ่อแม่และครอบครัวน้อยลง ๔. มีการแข่งขันในกลุ่มเพื่อนทั้งด้านการเรียน กีฬา หรือการเป็นที่นิยมในกลุ่มเพื่อน	๑. มีการรวมกลุ่มกับเพื่อนที่โรงเรียน ชอบเล่นเป็นกลุ่ม ๆ ไม่ชอบเล่นคนเดียว ๒. เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีกฎเกณฑ์ เมื่อเข้ากลุ่มจะมีความรู้สึกสนุกสนานอบอุ่นใจ มีความเห็นใจกันช่วยเหลือกัน ๓. มีความซื่อสัตย์ ๔. ทำตามคำแนะนำของกลุ่มได้ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี	๑. มีความคิดที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล รู้จักแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรมได้ ๒. สามารถใช้ความคิดในการเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งของ ๒ สิ่ง ๓. มีความอยากรู้อยากเห็นมากขึ้น ๔. มีความรับผิดชอบในการเรียน และการทำงานที่ได้รับมอบหมาย
			
เด็กวัยเรียนจะตั้งใจเรียนและชอบเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและครู			

๑.๔ วัยรุ่น

วัยรุ่น คือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ ๑๒-๒๐ ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลง : วัยรุ่น			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
๑. มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขายาว มือใหญ่ขึ้น ขนาดของหัวใจและปอดเพิ่มขึ้น นักเรียนชายจะมีขนาดตัวโตกว่านักเรียนหญิง ๒. มีลักษณะทางเพศให้เห็นชัดเจนขึ้น เช่น ผู้หญิงจะมีสะโพกผาย หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น มีประจำเดือน ผู้ชายจะมีกล้ามเนื้อใหญ่ กว้าง และแข็งแรง มีขนตามแขน หน้าแข้ง เลี้ยงตัวอสุจิ วัยรุ่นทั้งชายและหญิงจะเริ่มมีสิวขึ้นตามใบหน้า และเริ่มมีกลิ่นตัว	๑. มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างรวดเร็ว และรุนแรง อารมณ์ไม่คงที่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ๒. เริ่มสนใจในเรื่องเพศ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ๓. มีความรู้สึกรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ๔. มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ไม่เชื่อฟังใคร ๕. มีความอยากรู้อยากเห็น ต้องการความเป็นอิสระ	๑. มีความต้องการเป็นอิสระจากครอบครัว และพ่อแม่ ติดเพื่อน และได้รับอิทธิพลจากเพื่อนอย่างมาก และสื่อต่างๆ ทั้งด้านพฤติกรรม การแต่งกาย คำพูด กิริยาท่าทาง ๒. สนใจเพื่อนต่างเพศ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน	๑. มองเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ส่งผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา ๒. มีช่วงความสนใจนานขึ้น ๓. สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้ดีขึ้น ๔. มีความเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมมากขึ้น ๕. เข้าใจและรู้จักใช้ภาษาพูด การเขียนที่ลึกซึ้ง หรือเปรียบเทียบได้ดีขึ้น ๖. มีความจำดีแต่อาจขาดความรอบคอบ และการยับยั้งชั่งใจ ๗. เป็นวัยที่ชอบเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติ
			
วัยรุ่นจะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว			

១.៥ វ័យដួរក្មេង

วัยผู้ใหญ่ คือ วัยที่มีอายุระหว่าง ๒๐-๖๐ ปี ในช่วงต้น (๒๐ ต้นๆ) อาจจะมีการเจริญเติบโตอยู่บ้าง และเมื่ออายุประมาณ ๔๕-๖๐ ปี เรียกว่า วัยกลางคน วัยผู้ใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลง : วัยผู้ใหญ่			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายพัฒนาเต็มที่ ประสิทธิภาพและความสามารถของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	๑. สภาพความเปลี่ยนแปลงของจิตใจและอารมณ์อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เช่น ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในเรื่องการทำงาน การเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ค่านิยมและความคาดหวังในชีวิต การเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่รัก เช่น การมีลูก	๑. รู้จักเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง	๑. มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาที่ได้จากการสะสมความรู้ รู้จักเทคนิคแก้ปัญหาที่เรียนรู้จากคำแนะนำและจากการเข้าสู่สังคม
๒. ผู้ชายจะมีรูปร่างแข็งแรงและใหญ่โตกว่าผู้หญิง ความสูงเพิ่มขึ้นช้ามากหรือแทบจะไม่เพิ่มขึ้นเลย ส่วนผู้หญิงมีแนวโน้มว่าจะมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น	๒. มีการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม	๒. ติดต่อกับคนและสังคมภายนอกเพิ่มขึ้น และมี การตัดสินใจมากขึ้น	๒. มีความเชี่ยวชาญทางภาษา และทักษะปฏิบัติตามวัฒนธรรม ประเพณีของสังคม
๓. ผู้หญิงเมื่ออายุประมาณ ๕๐ ปี จะเป็นวัยหมดประจำเดือนก่อนหมดประจำเดือนรังไข่จะผลิตฮอร์โมนน้อยลงทำให้ประจำเดือนผิดปกติ คือ คลาดเคลื่อนทั้งเวลาและปริมาณของเลือดประจำเดือนจะลดลงด้วย	๓. รู้จักยังคิดอดทนต่ออุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ	๓. มีการคบหาสมาคมกับคนต่างเพศต่างอายุ ต่างอาชีพต่างฐานะ ตลอดจนคนต่างชาติมากขึ้น	๓. มีความเข้าใจ รู้จักคิดวิเคราะห์ มีการใช้เหตุผล และเข้าใจเรื่องนามธรรม
		๔. คบเพื่อนต่างเพศ และจะนำไปสู่ชีวิตสมรสเป็นพ่อบ้านแม่บ้านต่อไป	
		๕. ใช้ภาษาได้เหมาะสมกับสภาพสังคม รวมถึงสนใจข่าวคราวต่าง ๆ ซึ่งกำลังเป็นที่สนใจกันในระยะนั้น ๆ ด้วย	
		๖. ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงานสาธารณะ เช่น จิตอาสา	

การเปลี่ยนแปลง : ้วยผู้ใหญ่

ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
๔. ผู้ชายเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน หรืออายุประมาณ ๔๑-๖๐ ปี ฮอโมนที่เรียกว่า เทสโทสเทอโรน (testosterone) ที่ถูกขับออกมา จะค่อย ๆ ลดจำนวนลง ทำให้สมรรถภาพทางเพศของผู้ชาย ค่อย ๆ ลดลง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรง และสมบูรณ์ของสภาพร่างกายด้วย			
			
			การทำกิจกรรมในเวลารว่างของผู้ชายและผู้หญิงวัยประมาณ ๕๐ ปี ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ทำงานฝีมือ ฝึกสมาธิ



อาชีพน่ารู้

นักจิตวิทยาคลินิก คือ ผู้ที่ประเมิน วินิจฉัยพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการทางจิตวิทยา และให้การบำบัดทางจิตแก่ผู้ป่วยด้วยกลวิธีต่างๆ ซึ่งต้องมีใบประกอบโรคศิลปะของสาขาจิตวิทยา-คลินิก



อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

การนำสิ่งของเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของตกแต่งบ้าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยลดปริมาณขยะ

๑.๖ วัยสูงอายุ

วัยสูงอายุ คือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลง : วัยสูงอายุ			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
๑. การเปลี่ยนแปลงทางกายและประสาทสัมผัส ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของคนวัยสูงอายุจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมโทรมลักษณะที่เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความชราภาพที่เห็นได้ชัดเจนคือ - ผิวหนังแห้งเหี่ยว - ฟันจะเริ่มหลุดร่วงตามการใช้งาน - ดวงตาจะมองเห็นไม่ชัดเจน - ผมจะบางและหงอก ๒. ปลายประสาทรับความรู้สึกเสื่อม กระดูกเปราะ ฟันหักหรือหลุด	๑. มักจะคิดถึง ความหลังในอดีต ด้วยความเสียดยอาลัยอาวรณ์ และมีความภูมิใจ สุขใจ	๑. มีเวลามากขึ้น จึงใช้เวลาอยู่กับ ลูกหลานและทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อน หย่อนใจได้มากขึ้น	๑. มองเริ่มเสื่อม ทำให้ความจำในเหตุการณ์ปัจจุบันและความจำเฉพาะหน้าเสื่อมลง มีความคิดอ่านช้าลง
๒. ปลายประสาทรับความรู้สึกเสื่อม กระดูกเปราะ ฟันหักหรือหลุด	๒. คิดถึงปัจจุบันด้วยความวิตกกังวล และคิดถึงอนาคตด้วยความห่วงใย ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ และอาจมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปจากเดิม และเมื่อเริ่มมีอายุมากขึ้นจะเริ่มรู้สึก	๒. มีบทบาททางสังคมลดลง เนื่องจากความเสื่อมทางร่างกาย ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามต้องการได้	๒. ผู้สูงอายุมักจะจำเรื่องที่เกิดใหม่ไม่ได้ แต่ความทรงจำในเรื่องเก่า ๆ หรือเรื่องในอดีตจะจำได้ดี
๓. ฟันหลุดเลื้อดแดงหนาขึ้นและมีแคลเซียมมาจับ	๓. เมื่อไม่สะดวกในการออกนอกบ้าน ทำให้สังคมแคบลง เหลือเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น ลูกหลาน คนในครอบครัว เพื่อนในวัยเดียวกัน	๓. เนื่องจากสมองง่าย จึงทำให้พูดซ้ำ ๆ บางคนกลายเป็นคนย้ำคิดย้ำทำ	๓. มีความสุขุมรอบคอบจากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้
๔. ระบบการทำงานต่าง ๆ ของอวัยวะเริ่มเสื่อม	๔. วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย	๔. เมื่อไม่สะดวกในการออกนอกบ้าน ทำให้สังคมแคบลง เหลือเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น ลูกหลาน คนในครอบครัว เพื่อนในวัยเดียวกัน	๔. มีความสุขุมรอบคอบจากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้
๕. การทรงตัวไม่ดี	๕. วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย	๕. เมื่อไม่สะดวกในการออกนอกบ้าน ทำให้สังคมแคบลง เหลือเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น ลูกหลาน คนในครอบครัว เพื่อนในวัยเดียวกัน	๕. มีความสุขุมรอบคอบจากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้
๖. ภูมิคุ้มกันโรคลดลง	๖. วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย	๖. เมื่อไม่สะดวกในการออกนอกบ้าน ทำให้สังคมแคบลง เหลือเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น ลูกหลาน คนในครอบครัว เพื่อนในวัยเดียวกัน	๖. มีความสุขุมรอบคอบจากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้



การทำกิจกรรมร่วมกับลูกหลาน จะทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหงา



กิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย

๒. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๒.๑ อิทธิพลของสังคมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง จึงมีการค้นคว้า ศึกษาหาต้นแบบ อิทธิพลของสังคมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น มีดังนี้

๑) **ทำให้คล้อยตาม** เป็นแนวโน้มที่บุคคลหนึ่งจะทำตามอีกบุคคลหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นซึ่งให้ความสำคัญกับเพื่อน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นจะมีการคล้อยตามเพื่อนได้ง่าย ซึ่งการคบเพื่อนที่ดีจะทำให้มีพฤติกรรมที่ดี เช่น คบเพื่อนที่ชอบอ่านหนังสือก็จะชวนกันอ่านหนังสือ ทำให้มีผลการเรียนดี

๒) **ทำให้เชื่อฟังผู้มีอำนาจ** เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคม เนื่องจากแต่ละคนในสังคมถูกกำหนดบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันไป ทำให้วัยรุ่นต้องพร้อมเชื่อฟังและร่วมมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมไทยที่อบรมสั่งสอนให้เชื่อฟังบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์

๓) **ทำให้เกิดความร่วมมือ** เป็นการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลที่มีต่อกลุ่มบุคคล ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญที่สามารถสร้างความสำเร็จ หรือก่อให้เกิดความล้มเหลวของงานได้เสมอ การที่บุคคลจะให้ความร่วมมือมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญ หรือมีส่วนร่วมที่กลุ่มได้มอบให้กับบุคคลด้วย วัยรุ่นจะต้องให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนหรือสังคม เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือของสังคมและมีส่วนร่วมกับความสำเร็จที่เกิดขึ้น



วัยรุ่นจะกระทำการที่ตนเองชื่นชอบและแสดงให้ผู้อื่นได้เห็น



เพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น

๔) ทำให้เกิดการแข่งขัน เป็นพฤติกรรมทางสังคมซึ่งสามารถพบเห็นได้มาก มีข้อดีคือ ทำให้เกิดความตื่นตัว กระตือรือร้น และมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการ จึงทำให้ผลงานออกมา มีปริมาณและคุณภาพ วัยรุ่นจะต้องมีการแข่งขันทั้งกับเพื่อนหรือวัยรุ่นคนอื่น ๆ เพื่อให้ได้รับคำชื่นชม หรือแข่งขันเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง เช่น การสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัย การสอบแข่งขันความเป็นเลิศทางวิชาการ การแข่งขันกีฬา

๕) ทำให้เกิดพฤติกรรมการช่วยเหลือ เป็นการให้ความช่วยเหลือในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ซึ่งวัยรุ่นจะได้เรียนรู้จากการใช้ชีวิตในสังคม เริ่มตั้งแต่การช่วยเหลือบุคคลในครอบครัว การช่วยเหลือเพื่อนที่โรงเรียน และการช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม เมื่อเห็นผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือพ้นจากความทุกข์ จะทำให้เกิดความสุข สบายใจ ได้รับคำชื่นชมจึงมีความพร้อม และต้องการช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ

๒.๒ ความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

จากสภาพปัญหาของสังคมในปัจจุบัน มาจากปัญหาของวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสับสน อยู่ในช่วงของการแยกแยะถูกผิด ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ได้ง่าย ทำให้สังคมมีความคาดหวังให้วัยรุ่นเป็นอนาคตที่ดีของชาติ คือ ตั้งใจเรียน ไม่ทะเลาะวิวาท มีคุณธรรม รักนวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ไม่เที่ยวเตร่มั่วสุม รู้จักเข้าวัดฟังธรรม หรือปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาที่ตนนับถือ เพื่อทบทวนชีวิต ความคิด และอุดมการณ์ ให้รู้จักตระหนักในอนาคตของตนเอง รู้เป้าหมายในชีวิต มีนิสัย สุขุม รอบคอบ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดที่เป็นต้นเหตุให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

สังคมมีความคาดหวังต่อวัยรุ่น ว่าจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาสังคมให้เจริญต่อไปในอนาคต ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรมีความคิดแยกแยะสภาพปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นเพื่ออนาคตของตนเอง ความอยากรู้อยากลองของวัยรุ่นในทางที่ถูกต้องจะทำให้ตนเองมีประสบการณ์และเป็นการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของตนเอง



การปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

๓. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

สื่อโฆษณา คือ เครื่องมือที่ทำหน้าที่นำพาข่าวสารที่ผู้โฆษณาต้องการให้ผู้บริโภคได้รับรู้และเกิดความ ต้องการในสินค้า สื่อโฆษณาที่นิยมใช้โดยทั่วไป ได้แก่ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มสนใจศึกษา ค้นหา ทดลองสิ่งใหม่ที่ตนพอใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ แฟชั่นต่าง ๆ หรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ

ถ้าวัยรุ่นได้รับการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมที่วัยรุ่นก็มีแนวโน้มที่จะสนองต่อความต้องการของตน ได้ง่าย และก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบต่าง ๆ ตามค่านิยมของสังคม สื่อมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งปัจจุบันภัยที่เกิดขึ้นจากสื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่มีมากขึ้น วัยรุ่นหลายคนตกเป็นเหยื่อ ไม่ว่าจะเป็น การแต่งกาย อาหาร เกมออนไลน์ การติดต่อเพื่อนผ่านอินเทอร์เน็ต

★ ตัวอย่างสื่อโฆษณาที่ไม่เหมาะสมและมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น ★

กาแฟลดความอ้วน ดื่มแล้วหุ่นดี ผอมเพริ้วทันทันใจ

กาแฟสำเร็จรูปจำนวนมากโฆษณาว่าดื่มแล้วสามารถลดน้ำหนัก ได้ภายใน ๒ สัปดาห์ ซึ่งความจริงแล้วส่วนประกอบที่มีในกาแฟ ยังไม่มีงานวิจัยทางวิชาการยืนยันว่ามีผลในการลดน้ำหนัก หรือทำให้ผิวพรรณดี นอกจากนี้การดื่มกาแฟเป็นประจำ จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มจากการเติมน้ำตาล นม ครีม และทำให้ หัวใจทำงานหนัก เพราะได้รับกาเฟอีน กาแฟที่โฆษณาเช่นนี้ มักใส่ยาลดความอ้วนลงไปในกาแฟด้วย

คัลยกรรม

การทำคัลยกรรมทำให้สวยได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันจึงเห็น คนทุกเพศทุกวัยนิยมทำคัลยกรรมเพื่อให้รูปร่างและใบหน้า สวยงามมากขึ้น การทำคัลยกรรมที่ไม่ได้มาตรฐานอาจให้ ผลเสียมากกว่าผลดี อาจทำให้ใบหน้าผิดปกติหรืออาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้

เครื่องดื่มชูกำลัง

เครื่องดื่มชูกำลังในปัจจุบันมีจำนวนมาก และมักโฆษณาให้เชื่อว่า ดื่มแล้วช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ไม่เหนื่อยล้า คนส่วนใหญ่เลือกดื่มเครื่องดื่มชูกำลังโดยไม่คำนึงว่ามีส่วนผสมของกาเฟอีนอยู่มากและยังมีสารแต่งกลิ่น สี และรสชาติต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารเสริมสมอง

อาหารเสริมสมองหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด มีทั้งรูปแบบเม็ด ผง แคปซูล และของเหลว ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีการโฆษณาถึงผลลัพธ์หลังรับประทานที่ดีเกินจริง คนจึงมักบริโภคอาหารเสริมแทนอาหารหลัก อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารและเกิดผลเสียแก่ร่างกายได้

ครีมทาผิว หน้าขาวใส...บริ๊งค์

โฆษณาครีมทาผิวหน้า ทำให้หน้าขาวใส ไร้ริ้ว ฝ้า ส่วนใหญ่จะใช้นางแบบที่หน้าขาวใสมาประกอบโฆษณาเพื่อดึงดูดลูกค้า ซึ่งความจริงครีมเหล่านี้จะมีสารเคมีอันตรายที่ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สั่งห้ามใช้ เพราะอาจเกิดผลข้างเคียงต่อใบหน้า ทำให้ใบหน้าเป็นด่าง ดำ หรือเป็นสิวที่รักษาไม่หาย

สื่อโฆษณาบางสื่อเป็นสื่อโฆษณาที่เหมาะสม คือ มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาความคิดในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเอง การมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน การทำงานด้วยความสามัคคี

ตัวอย่างสื่อโฆษณาที่เหมาะสม

ขยับเท่ากับการออกกำลังกาย

เป็นโฆษณาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เน้นให้ทุกคนดูแลสุขภาพด้วยวิธีการง่าย ๆ คือ แค่นขยับก็เหมือนกับการออกกำลังกายนั่นเอง การออกกำลังกายในความหมายของหลายคนอาจจะนึกถึงการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย (Fitness) หรือเล่นกีฬาหนัก ๆ แต่ความหมายของการออกกำลังกายที่จริงแล้ว คือ การได้เคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังในชีวิตประจำวัน ซึ่งเหมาะสำหรับคนที่ชอบอ้างว่าไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย เช่น คนทำงานในสำนักงาน (Office) ที่ในชีวิตประจำวันมีการเคลื่อนไหวน้อยมาก

ปัญหาสื่อโฆษณาที่ไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างมาก โดยเฉพาะกับวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยงในโฆษณาทางโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ เช่น ครีมทำให้ผิวขาว อาหารเสริมยาลดความอ้วน ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นหลงเชื่อซื้อมารับประทาน ทำให้เสียเงินโดยใช่เหตุแล้วอาจจะมีผลต่อสุขภาพด้วย



ความรู้เพิ่มเติม

การใช้สารกลูตาไธโอน (glutathione) เพื่อทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งและขาวขึ้นนั้นยังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยัน การฉีดกลูตาไธโอนขนาดสูงอาจทำให้มีอาการช็อก ความดันต่ำ หายใจไม่ออก และอาจเสียชีวิตได้



กิจกรรมพัฒนาการอ่าน

ให้นักเรียนอ่านคำศัพท์และความหมายของคำศัพท์ต่อไปนี้

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
สมรรถภาพ	สะ-หมัด-อะ-พาบ	ความสามารถ
อิทธิพล	อิ-ด-ทิ-พน	กำลังที่ยังผลให้สำเร็จ, อำนาจที่สามารถบันดาลให้ผู้อื่นต้องคล้อยตามหรือทำตาม



ผังสรุปสาระสำคัญ



๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต

มนุษย์จะมีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งหากทุกด้านมีความเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม ก็จะทำให้มีพัฒนาการของชีวิตที่ดี

๒. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สังคมมีความคาดหวังต่อวัยรุ่นว่าต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาสังคมให้เจริญต่อไปในอนาคต

๓. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สื่อโฆษณาต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่น อาจชักนำและกระตุ้นให้เกิดการเลียนแบบตามสื่อโฆษณาได้ จึงควรเลือกบริโภคสื่อโฆษณาอย่างชาญฉลาด

การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ในแต่ละช่วงวัย



จุดประกายโครงการ



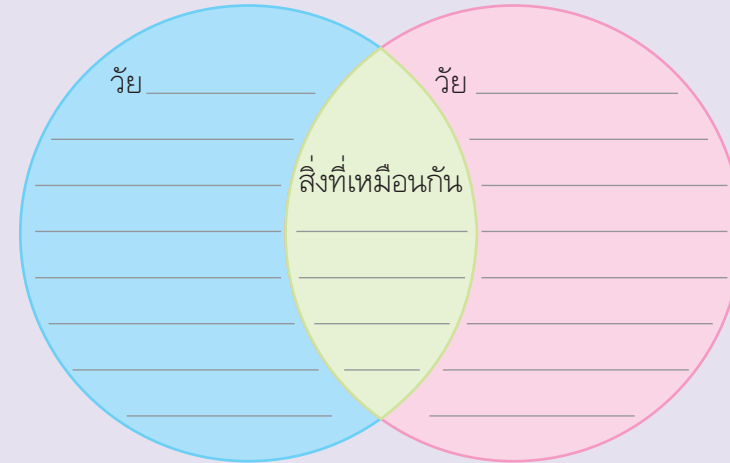
โครงการเรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ

นักเรียนจัดทำแบบสำรวจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของนักเรียนในโรงเรียน แล้วนำไปเก็บข้อมูลโดยสุ่มจากนักเรียนทุกระดับชั้น จากนั้น รวบรวมข้อมูลและจัดทำเป็นแผนพับเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ กับตนเอง เพื่อเผยแพร่และให้ความรู้แก่นักเรียนในโรงเรียน และช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ต่อไป



กิจกรรมการเรียนรู้

๑. นักเรียนเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของวัยทารกกับวัยก่อนเรียน หรือวัยเรียนกับวัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่กับวัยสูงอายุ มา ๑ คู่ บันทึกข้อมูลเป็นแผนภาพความคิดแบบเปรียบเทียบ



๒. นักเรียนสัมภาษณ์พ่อแม่ ผู้ปกครอง และญาติผู้ใหญ่ ว่ามีความคาดหวังในตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง บันทึกข้อมูลและมานำเสนอในชั้นเรียน
๓. นักเรียนยกตัวอย่างสื่อโฆษณาที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นมา ๓ ตัวอย่าง พร้อมให้เหตุผล



คำถามพัฒนากระบวนการคิด

๑. นักเรียนเคยสังเกตหรือไม่ว่านักเรียนและเพื่อนต่างเพศในวัยเดียวกันใครตัวโตกว่ากัน เพราะอะไร
๒. ในช่วงที่ผ่านมามีลักษณะใดบ้างที่บ่งบอกว่านักเรียนกำลังเข้าสู่วัยรุ่น
๓. ถ้านักเรียนมีสิวละกลืนตัว นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร