

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม. 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผู้เรียบเรียง

ผศ. ดร.เชาวลิต ภูมิภาค กศ.บ., กศ.ม., ประ.ด.

สมาพร ยิ่งคุณธนา ศษ.บ., ศษ.ม.

กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์ วท.บ., ค.ม.

ผู้ตรวจ

ดร.ประกิต หงษ์แสนยธรรม กศ.บ., กศ.ม., ประ.ด.

พิกุล ประสมทอง กศ.บ., ศษ.ม.

นันทพล ทองนิลพันธ์ วท.บ., วท.ม.

บรรณาธิการ

พัชรภากรณ์ ใจมีพร กศ.บ., บธ.ม.

กิตติทัต นาครอด ศษ.บ.

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  สาราณราษฎร

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 รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษา ม. 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ห้ามละเมิด ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่

ส่วนหนึ่งส่วนใด เว้นแต่จะได้รับอนุญาต

ผู้เรียบเรียง

ผศ. ดร.เชาวลิต ภูมิภาค

สมาพร ยิ่งคุณธนา

กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์

ผู้ตรวจ

ดร.ประกิต หงษ์แสนยาธรรม

พิกุล ประสมทอง

นันทพล ทองนิลพันธ์

บรรณาธิการ

พัชราภรณ์ ใจมีพร

กิตติทัต นาครอด

ISBN 978-974-18-7719-5

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์พัฒนาพานิช จำกัด นายเริงชัย จงพิพัฒนสุข กรรมการผู้จัดการ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา **สุขศึกษา ม. 2** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เล่มนี้จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนและครูใช้เป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตร และสาระการเรียนรู้แกนกลาง โดยมุ่งเน้นพัฒนานักเรียนให้มีสมรรถนะตามหลักสูตรเพื่อนำไปสู่เป้าหมายการมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทำประโยชน์ให้สังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทยและสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีความสุข

การจัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา **สุขศึกษา ม. 2** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คณะผู้จัดทำได้ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงในแนวคิดการจัดการเรียนรู้บนฐานสมรรถนะ (Competency-Based Instruction) และองค์ความรู้ในเรื่อง เพศวิถีศึกษา ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ สอดรับกับพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พุทธศักราช 2558 พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งองค์ความรู้ดังกล่าวสอดแทรกอยู่ในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ตรงกับการกำหนดค่าสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่างประกอบการขยายความหมายที่สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น แล้วจึงนำองค์ความรู้ที่ได้มาออกแบบหน่วยการเรียนรู้ โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วยคำศัพท์สำคัญ สาระการเรียนรู้ ตัวชี้วัดชั้นปี คำถามนำสู่การเรียนรู้ ที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาแต่ละเรื่อง นานา...น่ารู้ กิจกรรมเรียนรู้...สู่สมรรถนะ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถนะ และคำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ นอกจากนี้ท้ายเล่มยังมีบรรณานุกรมและอภิธานศัพท์ ซึ่งองค์ประกอบของหนังสือเรียนเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างครบถ้วน ทั้งนี้ การออกแบบกิจกรรมในหนังสือเรียนเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นโดยยึดแนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คำนึงถึงศักยภาพของนักเรียน มุ่งส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เน้นการเรียนรู้แบบองค์รวมบนพื้นฐานของการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางการเรียนรู้ต่าง ๆ เน้นให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง มุ่งพัฒนาการคิด และพัฒนาการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางสมองและพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียน อันจะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้นำไปสู่สมรรถนะที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา **สุขศึกษา ม. 2** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เล่มนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาในตนเองได้เป็นอย่างดี

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา **สุขศึกษา ม. 2** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เล่มนี้ ได้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้ให้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วย



คำศัพท์สำคัญ (Keywords)

เป็นการนำเสนอคำหลักของเนื้อหา โดยใช้ตัวอักษรตัวเน้น รูปแบบตัวอักษรมีความแตกต่างจากคำหรือข้อความอื่นในเนื้อหา เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในการศึกษาแบบเจาะลึก เรียนรู้ได้เร็ว และง่ายขึ้น



สาระการเรียนรู้ (Learning Strands)

เป็นการนำเสนอขอบข่ายเนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ในระดับชั้นนั้น



ตัวชี้วัดชั้นปี (Grade Level Indicators)

เป็นเป้าหมายในการพัฒนานักเรียนให้ได้รับความรู้และปฏิบัติได้ในหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ มีรหัสของมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีกำกับไว้หลังตัวชี้วัดชั้นปี เช่น พ 1.1 ม. 2/1 (รหัสแต่ละตัวมีความหมายดังนี้ พ คือ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 1.1 คือ สาระที่ 1 มาตรฐานการเรียนรู้ข้อที่ 1 ม. 2/1 คือ ตัวชี้วัด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ข้อที่ 1)



คำถามชวนคิด (คำถามนำสู่การเรียนรู้) (Think & Reply)

เป็นการนำประเด็นคำถามที่เชื่อมโยงสาระการเรียนรู้ในเรื่องนั้น ๆ มาใช้เป็นประเด็นเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสงสัยและสนใจที่จะค้นหาคำตอบในเรื่องที่จะศึกษา โดยวางไว้ต่อจากหัวข้อเรื่อง ใช้ตัวอักษรตัวเน้น รูปแบบตัวอักษรมีความแตกต่างจากคำหรือข้อความอื่นในเนื้อหา



เนื้อหา (Content)

เป็นการนำเสนอเนื้อหาที่ตรงตามสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดชั้นปี และสาระการเรียนรู้แกนกลาง โดยแบ่งเนื้อหาที่พอเหมาะกับการเรียน ประกอบการนำเสนอด้วยภาพ ตาราง แผนภูมิ และการสื่อสารด้วยรูปภาพ (Infographic) เพื่อเป็นสื่อให้นักเรียนเกิดความคิดรวบยอด (Core Concept) เกิดความเข้าใจที่คงทน (Enduring Understanding) และนำไปสู่การเกิดสมรรถนะในตนเอง (Self-Competencies)



นานา...นารู้ (ความรู้เสริมหรือเกร็ดความรู้) (Fact)

เป็นการนำเสนอความรู้ที่คัดสรรเฉพาะเรื่อง เพื่อเพิ่มพูนให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้น



กิจกรรมเรียนรู้...สู่สมรรถนะ (กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้) (Competency Activities)

เป็นกิจกรรมที่กำหนดไว้เมื่อจบเนื้อหาแต่ละหัวข้อ เป็นกิจกรรมที่หลากหลาย ใช้แนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับเนื้อหา เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักเรียน สะดวกในการปฏิบัติ กระตุ้นให้นักเรียนได้คิด และมีมากเพียงพอที่จะพัฒนาให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้ตามเป้าหมายของหลักสูตร และยังนำเสนอแหล่งสืบค้นความรู้ (Knowledge Source) ตามความเหมาะสม เช่น เว็บไซต์ หนังสือ สถานที่ หรือบุคคล เพื่อให้นักเรียนศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติมให้สอดคล้องกับเรื่องที่เรียน



บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ (Summary)

บทสรุปเป็นผังมโนทัศน์ (Concept Map) ผ่านรูปแบบของวิธีการจินตภาพ (Image) เพื่อให้นักเรียนได้ใช้เป็นบทสรุปทบทวนเนื้อหาจากผังมโนทัศน์ที่ได้จัดทำไว้



กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะ (Competency Improve Activities)

เป็นกิจกรรมบูรณาการทักษะที่รวมหลักการและความคิดรวบยอดในเรื่องต่าง ๆ ที่ นักเรียนได้เรียนรู้ไปแล้วมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มเติม มีข้อเสนอแนะในการ กำหนดให้นักเรียนปฏิบัติโครงการ (Project) โดยเสนอแนะหัวข้อโครงการและแนวทางการ ปฏิบัติโครงการของหน่วยการเรียนรู้นั้น เพื่อพัฒนาทักษะการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่การเพิ่มสมรรถนะของนักเรียน โดยครูผู้สอน/นักเรียนสามารถนำกิจกรรมสร้างเสริม สมรรถนะดังกล่าวมาใช้ปฏิบัติในช่วงกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ได้ นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะ ในการนำความรู้ ทักษะการประยุกต์ความรู้ในหน่วยการเรียนรู้นั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Application in Daily Life)



คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ (Review Questions)

เป็นคำถามที่ต้องการให้นักเรียนได้สะท้อนความคิดในเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ที่ได้ ศึกษา โดยเน้นการนำหลักการตั้งคำถามแบบสะท้อนคิด (R-C-A) ที่เชื่อมโยงไปสู่การวัดและ ประเมินผลเชิงสมรรถนะมาจัดเรียงเป็นคำถามตามลำดับเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนรู้



บรรณานุกรม (Bibliography)

เป็นการนำเสนอรายชื่อหนังสือ เอกสาร หรือเว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้าอ้างอิงประกอบการ เรียนเรียงเนื้อหาความรู้



อภิธานศัพท์ (Glossary)

เป็นการนำคำศัพท์สำคัญที่แทรกอยู่ตามเนื้อหาอธิบายให้ความหมาย และจัดเรียงตาม ลำดับตัวอักษร เพื่อความสะดวกในการค้นคว้า โดยได้แสดงดัชนี (หน่วย/หน้า) ไว้ท้ายคำศัพท์ สำคัญดังกล่าวตามตำแหน่งแรกที่ปรากฏในเนื้อหา เพื่อให้นักเรียนสามารถย้อนกลับไปทบทวน เพื่อเชื่อมโยงกับเนื้อหาที่ศึกษาผ่านมา



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา..... 1

1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น 2
2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น..... 6



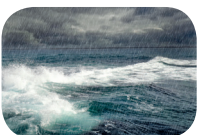
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว 14

1. วัยรุ่นกับเจตคติในเรื่องเพศ 15
2. วัยรุ่นกับปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 21
3. วัยรุ่นกับการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
และโรคเอดส์..... 25
4. วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม 32
5. ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวให้เหมาะสม 34



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ 39

1. บริการทางสุขภาพ 40
2. เทคโนโลยีกับสุขภาพ 51
3. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข..... 53
4. ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 56
5. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 59
6. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน..... 64



หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย 77

1. การช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด..... 78
2. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง..... 82
3. ทักษะชีวิตในการป้องกันภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน..... 87

● บรรณานุกรม 100

● อภิธานศัพท์ 101

หน่วย การเรียนรู้ที่ 1

เรียนรู้ ตัวเรา



คำศัพท์สำคัญ

- วัยรุ่น
- การเจริญเติบโต
- เกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาการ
- พันธุกรรม
- อารมณ์
- ต่อมไร้ท่อ
- ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี
- ฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโต
- บรรลุวุฒิภาวะ
- การออกกำลังกาย



ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 2/1)
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 2/2)



สาระการเรียนรู้

1. การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น
2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น

1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น



เมื่อเปรียบเทียบลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านส่วนสูงระหว่าง เพศหญิงกับเพศชายจะพบลักษณะสำคัญอย่างไร

1.1 ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่น

วัยรุ่น (adolescence) คือ บุคคลที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 10–20 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญใน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างทางร่างกาย (จากโครงสร้างร่างกายในวัยเด็กพัฒนามาสู่โครงสร้างร่างกายในวัยผู้ใหญ่) และองค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างทางสภาพจิตใจ (เปลี่ยนจากสภาพจิตใจเด็กพัฒนามาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ขึ้น)

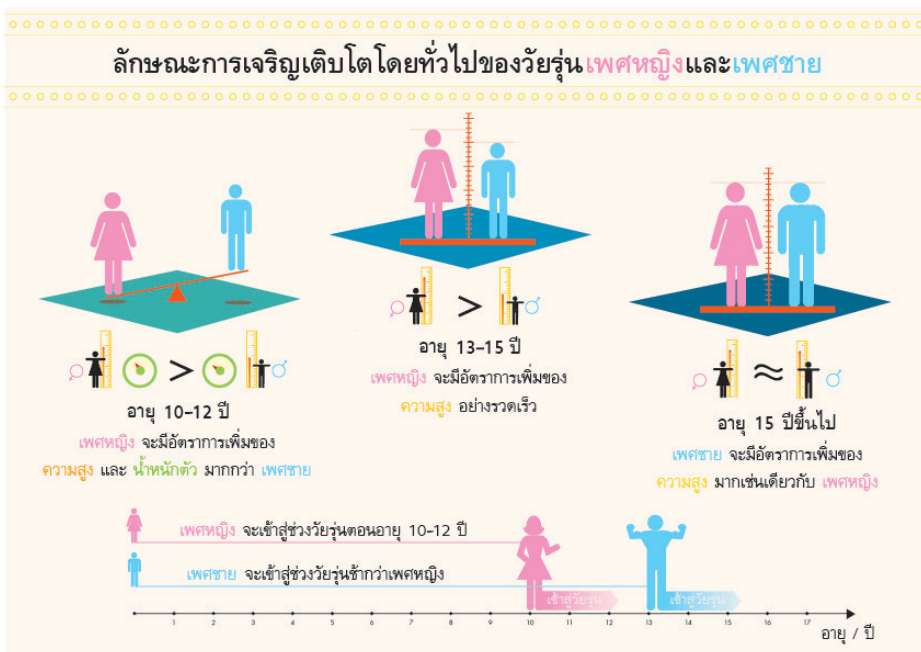
การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งหากวัยรุ่นได้รับความรู้ ตลอดจนคำแนะนำที่ดี จะช่วยให้วัยรุ่นก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติในอนาคตต่อไป



1.2 ลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่น

ลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นเพศหญิงและเพศชายมีข้อสังเกตที่สำคัญ ดังนี้

▶▶ 1.2.1 ลักษณะโดยทั่วไปของวัยรุ่นเพศหญิงและเพศชาย สรุปได้ดังนี้





▶▶ 1.2.2 น้ำหนักและส่วนสูง

น้ำหนักและส่วนสูงเป็นตัวชี้วัดถึงภาวะและความเจริญเติบโตของร่างกายที่เป็นปกติหรือไม่ปกติของวัยรุ่น สามารถตรวจสอบโดยการชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง และการคำนวณอายุโดยละเอียด¹ ที่ถูกต้องได้ เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนัก ส่วนสูง และผลการคำนวณแล้วให้นำมาเปรียบเทียบกับ**เกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกาย** หรือเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทยที่สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำขึ้น โดยมีรูปแบบการนำเสนอข้อมูลเพื่อใช้เป็นเกณฑ์อ้างอิงเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทยใน 2 รูปแบบ คือ **ข้อมูลเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานที่เป็นตัวเลขและข้อมูลเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานในรูปกราฟ** (นักเรียนสามารถทบทวนความรู้ในวิธีอ่านและแปลผลข้อมูลได้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ศึกษาผ่านมา)

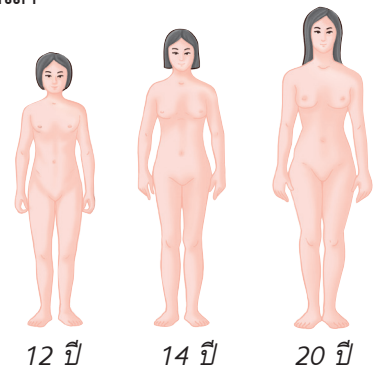
1.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นจำแนกออกได้ 4 ด้าน ได้แก่

▶▶ 1.3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

1. พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเพศหญิง

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเพศหญิงนั้นจะเกิดก่อนเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยร่างกายจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่ออายุประมาณ 14 ปี และอาจสูงอีกเล็กน้อยหลังอายุ 15 ปี และจะหยุดสูงเมื่อมีช่วงอายุประมาณ 17-18 ปี การเจริญเติบโตช้าลง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย สภาพร่างกายโดยทั่วไปจะมีลักษณะเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอวัยวะเพศจะเจริญเติบโตขึ้น มีเสียงแหลม มีขนที่รักแร้และบริเวณอวัยวะเพศเพิ่มขึ้น สะโพกขยายกว้างขึ้น หน้าอกโตขึ้น เริ่มมีลิ้นขึ้นตามใบหน้างุ้มและกระดูกแข็งแรง ส่วนพัฒนาการของอวัยวะภายในนั้น ต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนออกมากระตุ้นการตกไข่ มีประจำเดือน รังไข่เจริญเติบโตเต็มที่ ต่อมไทรอยมีขนาดใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ เพศหญิงจะสิ้นสุดระยะวัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 18 ปี

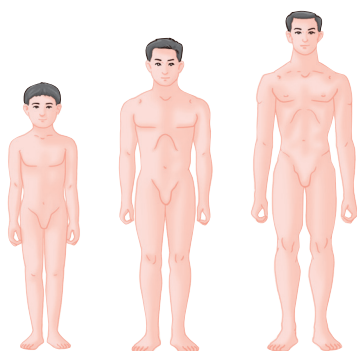


แสดงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเพศหญิง

¹ การคำนวณอายุโดยละเอียดของผู้ที่ถูกชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง อายุโดยละเอียดหรืออายุที่แท้จริงที่คำนวณได้ จะใช้เป็นข้อมูลเพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานการเจริญเติบโต ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจะได้ข้อมูลที่ละเอียดและเด่นชัดมากขึ้น

การคำนวณอายุดังกล่าวจะคำนวณ ณ วันที่ทำการบันทึกน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยนำเอาปี เดือน และวันที่ทำการบันทึก ลบด้วยปี เดือน และวันที่เกิดของผู้ถูกวัด ผลที่ได้จะคิดอายุเป็นปีและเดือน หากเศษของเดือน (วัน) มากกว่า 15 วัน ให้ปัดเป็น 1 เดือน ถ้าไม่ถึงไม่ต้องปัด

2. พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเพศชาย จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีช่วงอายุ



12 ปี 14 ปี 20 ปี

แสดงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของ
วัยรุ่นเพศชาย

ประมาณ 13–15 ปี เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และช้าลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย (ช่วงอายุระหว่าง 17–20 ปี) สภาพร่างกายโดยทั่วไปจะมีลักษณะเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอวัยวะเพศจะเจริญเติบโตเต็มที่ มีหนวดเครา มีขนบริเวณรักแร้ แขน ขา และอวัยวะเพศ เนื่องจากการหลั่งของฮอร์โมนเพศชาย ขนาดของร่างกายอาจเล็กหรือใหญ่ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกายและ**พันธุกรรม** เริ่มมีเสียงขึ้นตามใบหน้า เสียงห้าว กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง แขนขายาวขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย หนวดเคราจะเริ่มหยาบและแข็งขึ้น อวัยวะเพศ

มีขนาดเท่าผู้ใหญ่ เพศชายจะมีขนาดของร่างกายโตกว่าเพศหญิงทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนักตัว และสามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์หรือสperm ได้ เพศชายจะสิ้นสุดระยะวัยรุ่นเมื่อมีช่วงอายุประมาณ 19–20 ปี

▶▶ 1.3.2 พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นมักมี**อารมณ์**อ่อนไหวได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล หรืออาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม



และพบว่าบางลักษณะของอารมณ์ อาจแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่มีพฤติกรรมที่เก็บกด ซึ่งพฤติกรรมในแต่ละลักษณะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของแต่ละบุคคล จากลักษณะทางอารมณ์ดังกล่าว แกรนวิลล์ สแตนเลย์ ฮอลล์ (Granville Stanley Hall) นักจิตวิทยา

คนสำคัญได้เรียกรวบรวมวัยรุ่นตามลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ว่าเป็น**วัยพายุพายุแคม (storm and stress)** ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะอารมณ์ระหว่างวัยรุ่นเพศหญิงและวัยรุ่นเพศชายจะพบว่า เพศชายจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ไม่ยอมให้ผู้อื่นบังคับ และมักมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มักมีอารมณ์รุนแรงในการแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ส่วนเพศหญิงเริ่มสนใจรูปร่างหน้าตาและการแต่งกาย เริ่มสนใจเพศตรงข้ามโดยเฉพาะผู้ที่มียุมากกว่า แต่จะไม่แสดงออกเท่าเพศชาย ส่วนอารมณ์ในเรื่องความกลัว ความโกรธ และความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกับเพศชาย

▶▶ 1.3.3 พัฒนาการทางด้านสังคม

ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมจากการรวมกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันไปสู่การมีเพื่อนต่างเพศ จึงถือได้ว่าสังคมของวัยนี้เป็นสังคมที่มีการขยายตัวอย่างชัดเจน เช่น การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะ การแต่งกาย หรือการปฏิบัติตนให้เหมือนหรือต่างจากคนอื่นเพื่อให้คนสนใจ



การปฏิบัติกิจกรรมที่มีประโยชน์ทางสังคมจากการรวมกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน
ไปสู่การมีเพื่อนต่างเพศที่ดีของวัยรุ่น

▶▶ 1.3.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

วัยรุ่นทั้งเพศหญิงและเพศชายจะมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่ดีมากขึ้นกว่าในช่วงที่เป็นวัยเด็ก พัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะมีพัฒนาการที่ต่อเนื่องเรื่อยมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยจะรวดเร็วมากขึ้นเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น และจะมีพัฒนาการจนถึงขีดสุดเมื่ออายุได้ประมาณ 16 ปี แล้วจึงค่อย ๆ ลดลงหลังจากอายุ 19–20 ปี



กิจกรรมเรียนรู้...สู่สมรรถนะ

- เพื่อความเข้าใจที่คงทน เกิดสมรรถนะในการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

สืบค้นความรู้เกี่ยวกับตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงและการแปลผลลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกาย โดยใช้น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเป็นเกณฑ์ และตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงและการแปลผลลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นเกณฑ์ ในคู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย ที่สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำขึ้น แล้วนำข้อมูลเกี่ยวกับอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของตนเอง มาวิเคราะห์และแปลผลเพื่อให้ทราบถึงภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายและลักษณะแนวโน้มการเจริญเติบโต แล้วบันทึกและแปลผลลงในแบบบันทึก นำผลมาอภิปรายเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ และระดมความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น



นักเรียนคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้เพศหญิงเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย

2.1 ปัจจัยภายใน

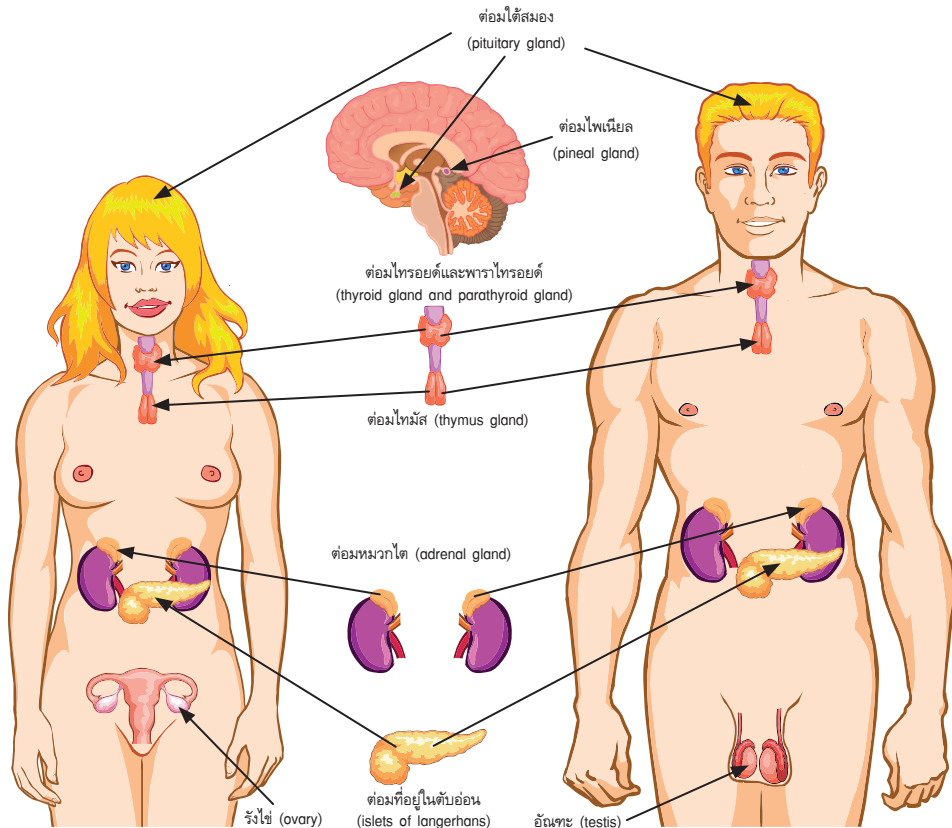
ปัจจัยภายในที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและการพัฒนาการของวัยรุ่นมีดังนี้

พันธุกรรม เป็นลักษณะต่าง ๆ ที่ถูกถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ลักษณะดังกล่าวถูกกำหนดไว้ในยีนซึ่งอยู่ภายในโครโมโซม ลักษณะต่าง ๆ จะเห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นเมื่อวัยเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น เช่น ลักษณะของรูปร่าง หน้าตา ความสูงของร่างกาย สีผิว รวมทั้งลักษณะและอาการที่ผิดปกติ ตลอดจนโรคบางโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ซึ่งเมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ใกล้ชิดควรเป็นผู้ที่คอยให้กำลังใจ รวมทั้งช่วยเหลือแนะนำส่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการดูแลบำบัดรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

2.1.1 พันธุกรรม

2.1.2 ระบบ การทำงานของ ต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อ เป็นต่อมที่ผลิตฮอร์โมนเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตและทำงานตามปกติ ต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่ **ต่อมใต้สมอง** หรือ **ต่อมพิทูอิทารี** (pituitary gland) ต่อมไพนีเยล (pineal gland) ต่อมเพศ (gonad) ต่อมไทรอยด์ (thyroid gland) และต่อมหมวกไต (adrenal gland) ซึ่งแต่ละต่อมจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นที่สำคัญ ดังนี้



แสดงตำแหน่งต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและการพัฒนาการของวัยรุ่น

1. **ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี** เป็นต่อมที่มีความสำคัญที่สุดในร่างกาย เพราะควบคุมการสร้างฮอร์โมนของต่อมไร้ท่ออื่น ๆ ในร่างกาย ได้แก่ **ฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโต** และ **ฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโตของต่อมเพศ (gonadotropic hormone)** หากต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตมากเกินไปจะส่งผลให้มีรูปร่างที่ใหญ่โตผิดปกติ แต่ถ้าผลิตออกมาน้อยเกินไปจะส่งผลให้วัยรุ่นมีร่างกายเตี้ย แคระแกร็น ในส่วนของฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโตของต่อมเพศที่ต่อมนี้ผลิตออกมาจะพบว่า ในเพศชายจะช่วยกระตุ้นให้ลูกอัณฑะผลิตตัวสุจิ ในเพศหญิงจะช่วยกระตุ้นการตกไข่จากรังไข่ และกระตุ้นต่อมน้ำนมให้ผลิตน้ำนมหลังจากเพศหญิงคลอดบุตร ถ้าหากเพศชายขาดต่อมนี้ไปอัณฑะจะไม่ผลิตตัวสุจิ ส่วนเพศหญิงการตกไข่จะผิดปกติ (มีรอบเดือนผิดปกติ)

2. **ต่อมไพเนียล** เป็นต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนเมลาโทนิน (melatonin) ที่ควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ให้เป็นปกติ และในวัยรุ่นเพศหญิงจะส่งผลในเรื่องการตกไข่และการมีประจำเดือน

3. **ต่อมเพศ** เพศชาย คือ ลูกอัณฑะ เพศหญิง คือ รังไข่ มีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ คือ

- 1) สร้างเซลล์สืบพันธุ์ เพศชายจะสร้างตัวสุจิและเพศหญิงจะสร้างไข่เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์
- 2) สร้างฮอร์โมนต่าง ๆ ควบคุมและกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางเพศเป็นไปตามปกติ

(1) ฮอโมนเพศชาย เป็นฮอโมนที่สร้างจากกลุ่มเซลล์เนื้อเยื่อของลูกอัณฑะ ฮอโมนที่สำคัญ คือ เทสโทสเตอโรน (testosterone) ซึ่งไปกระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เมื่อเด็กชายมีช่วงอายุประมาณ 11–12 ปี จะส่งผลให้ลิงค์และถุงอัณฑะเจริญเติบโตขึ้นจนถึงอายุ 20 ปี และยังทำให้มีคุณลักษณะความเป็นเพศชายเกิดขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่แตกเนื้อหนุ่มและสิ้นสุดระยะเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ หรือเรียกว่า **ussadunimaw**: ซึ่งลักษณะของเพศชายแตกต่างจากเพศหญิง ได้ชัดเจนขึ้น คือ มีขนที่หัวหน่าวหรืออาจเลยไปถึงใต้ฐาน ใต้สะดือ หรือที่ใบหน้าและหน้าอก ผิวหนังจะหนา มีสีคล้ำ ใบหน้ามันและเกิดสิว กรามใหญ่ ไหล่กว้าง สะโพกแคบ เสียงจะเปลี่ยนไประยะแรก ๆ อาจแหบ แต่ต่อมาเสียงจะใหญ่ขึ้นเนื่องจากกล่องเสียงโตขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุกล่องเสียงมากขึ้น กล้ามเนื้อเจริญเติบโตและแข็งแรงขึ้น มีการหลั่งอสุจิ ตลอดจนมีการพัฒนาทางด้านจิตใจที่เป็นชาย และมีความต้องการทางเพศเกิดขึ้น หากตัดลูกอัณฑะออกในวัยเด็ก จะเกิดอาการผิดปกติ คือ อวัยวะเพศจะไม่เจริญเติบโต ไม่มีคุณลักษณะความเป็นเพศชาย มีไขมันเพิ่มมากขึ้นที่บริเวณใบหน้า แขน หน้าอก รักแร้ เสียงเล็กเหมือนผู้หญิง แขนขายาว ผิดปกติ และเป็นหมัน

(2) ฮอโมนเพศหญิง เป็นฮอโมนที่รังไข่ผลิตออกมาโดยเพศหญิงจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี คือ ฮอโมนเพศจะเริ่มมีมากขึ้นก่อนเพศชาย ฮอโมนจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่โดยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอในรอบเดือนหนึ่ง ๆ แล้วจะลดลงจนหมดไปในที่สุดเมื่อมีช่วงอายุ 40–50 ปี โดยรังไข่จะผลิตฮอโมน เอสตราไดโอล (estradiol) และฟอลลิคูลาร์ (follicular) โดยฮอโมนนี้จะส่งผลให้อวัยวะเพศและเต้านมมีการพัฒนาโตขึ้น และยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูก โดยเฉพาะกระดูกเชิงกราน และมีไขมันเพิ่มขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น เต้านม บริเวณก้นและต้นขา สะโพกกว้างขึ้น มีขนขึ้นบริเวณเหนือกระดูกหัวหน่าว มีการตกไข่ และมีประจำเดือน ตลอดจนมีการพัฒนาทางด้านจิตใจที่เป็นหญิง มีความต้องการทางเพศที่ควบคุมได้ดีกว่าเพศชาย นอกจากนี้รังไข่ยังผลิตฮอโมนออกมาอีกชนิดหนึ่ง คือ โปรเจสเตอโรน (progesterone) ทำหน้าที่กระตุ้นผนังมดลูกให้เตรียมรอรับไข่ที่ได้รับการผสมกับตัวอสุจิ แต่ถ้าหากไข่ไม่ได้รับการผสมก็จะฝ่อลงไป ส่วนผนังมดลูกก็จะหลุดลอกสลายตัวกลายเป็นประจำเดือนต่อไป หากตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างจะทำให้ไม่มีประจำเดือน อวัยวะเพศหญิงไม่เจริญเติบโต อวัยวะเพศภายนอกจะเหี่ยว ไม่มีความรู้สึทางเพศ ความดันเลือดต่ำ รู้สึกเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย อารมณ์หงุดหงิดและฉุนเฉียวได้ง่าย

4. **ต่อมไทรอยด์** เป็นต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอโมนไทรอกซิน (thyroxin) ซึ่งมีอิทธิพลในการควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหาร ถ้าต่อมนี้ทำงานผิดปกติ จะส่งผลให้ร่างกายแคระแกร็น ตัวเตี้ย และมีสติปัญญาต่ำ สำหรับเพศหญิงระหว่างมีประจำเดือนและในระยะตั้งครรภ์ต่อมนี้จะขยายตัวขึ้นเล็กน้อยซึ่งไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติ แต่ถ้าต่อมนี้ทำงานผิดปกติ โดยผลิตฮอโมนได้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการเพราะขาดไอโอดีน จะส่งผลให้ต่อมนี้นขยายโตขึ้นกลายเป็นโรคคอพอก

5. **ต่อมหมวกไต** เป็นต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของร่างกาย และฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางเพศ ฮอร์โมนที่สำคัญ ได้แก่

1) **กลูโคคอร์ติคอยด์ฮอร์โมน (glucocorticoid hormone)** ทำหน้าที่ควบคุมกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายและสารอาหารในร่างกาย

2) **มินิราโลคอร์ติคอยด์ฮอร์โมน (mineralocorticoid hormone)** ทำหน้าที่ในการควบคุมความสมดุลของน้ำและแร่ธาตุในร่างกาย

3) **ฮอร์โมนเพศ (sex hormone)** ต่อมหมวกไตจะผลิตฮอร์โมนเพศออกมาเพียงเล็กน้อย เช่น แอนโดรเจน (androgen) เอสโตรเจน และโพรเจสเตอโรน แต่ถ้าหากต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนเพศออกมามากเกินไป จะทำให้เพศชายมีพัฒนาการทางเพศที่เร็วขึ้น มีขนขึ้นตามร่างกายมากกว่าปกติ เพศหญิงจะมีลักษณะค่อนข้างไปทางเพศชาย มีหนวดเคราขึ้น

2.2 ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอก แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัย ได้แก่

▶▶ 2.2.1 สภาพของครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดู

สภาพของครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เช่น ครอบครัวให้ความสำคัญในเรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายอยู่ในภาวะสมบูรณ์และมีสัดส่วนของร่างกายที่ได้มาตรฐาน นอกจากนี้ การอบรมเลี้ยงดูยังส่งผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออก เช่น ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น มีประชาธิปไตย และมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน โดยใช้เหตุและผล จะส่งผลให้วัยรุ่นเป็นคนมีเหตุผล เชื่อมมั่นในตนเอง และพฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ



มานา...น่ารู้

การเลี้ยงดูของพ่อแม่นอกจากจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นแล้วยังเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยพัฒนาความฉลาดในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นอีกด้วย เช่น ความฉลาดทางด้านสติปัญญา (IQ) ความฉลาดทางด้านอารมณ์ (EQ) ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ (CQ) ความฉลาดทางศีลธรรมจริยธรรม (MQ) ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น (PQ) และความฉลาดในการแก้ปัญหา (AQ) ทั้งนี้พ่อแม่สามารถทำได้โดยผ่านการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ หรือสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่ลูกภายในครอบครัว เพื่อปลูกฝังให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการที่ดีในทุก ๆ ด้าน

ที่มา: <http://www.dek-d.com/board/view/1157949/>

▶▶ 2.2.2 สภาพของชุมชนและสิ่งแวดล้อม แบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะที่สำคัญ คือ

1. **ชุมชนชนบท** สภาพของชุมชนนี้ สมาชิกในชุมชนจะรู้จักหรือเกี่ยวข้องกัน โดยอาจเป็นเพื่อนหรือเป็นเครือญาติกัน การตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนมักจะใช้จารีตประเพณีเป็นเกณฑ์ พฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงมักคล้ายตามชุมชน ซึ่งหากชุมชนใดขาดความกระตือรือร้นวัยรุ่นในชุมชนก็จะขาดความกระตือรือร้นไปด้วย

2. ชุมชนเมือง สภาพตรงกันข้ามกับชุมชนในชนบท สมาชิกภายในกลุ่มไม่ค่อยรู้จักกัน การตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ต้องอาศัยระเบียบข้อบังคับของชุมชน พฤติกรรมของวัยรุ่นจะรวมกลุ่มเฉพาะคนที่อยู่ในระดับเดียวกัน หากกลุ่มของวัยรุ่นที่รวมตัวกันมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างถูกต้อง วัยรุ่นก็จะมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ชุมชนแออัด สภาพของชุมชนนี้เกิดจากการที่ผู้คนอพยพเข้ามาอยู่ร่วมกันเพื่อประกอบอาชีพ ที่อยู่อาศัยมักไม่เป็นระเบียบ ขาดเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ วัยรุ่นที่อยู่ในชุมชนมักประสบปัญหาทางด้านสุขภาพทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย

4. ชุมชนชนกลุ่มน้อย สภาพของชุมชนมักมีระเบียบประเพณีและข้อบังคับของตนเอง ซึ่งอาจแตกต่างหรือเหมือนกันกับชุมชนภายนอก วัยรุ่นในชุมชนจะมีปมด้อยต่อการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมกับชุมชนอื่น ๆ

จากลักษณะสภาพของชุมชนที่กล่าวมา ไม่ว่าวัยรุ่นจะมาจากชุมชนลักษณะใดก็ตามวัยรุ่นจะต้องเข้าใจตนเอง รู้จักสิทธิและหน้าที่ของตน ความเป็นระเบียบวินัย รู้จักปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมอันดี และหมั่นศึกษาหาความรู้ ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมที่เหมาะสม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดีต่อไป

2.2.3 ภาวะทางด้านลักษณะนิสัยและการปฏิบัติตนของวัยรุ่น

การปฏิบัติตนของวัยรุ่นถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีพัฒนาการที่เหมาะสม หากวัยรุ่นมีลักษณะนิสัยและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องก็จะเกิดผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาด **การออกกำลังกาย**สม่ำเสมอ และถ้าหากวัยรุ่นมีลักษณะนิสัยและการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องจะนำมาสู่การเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ และการเกิดความขัดแย้งต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

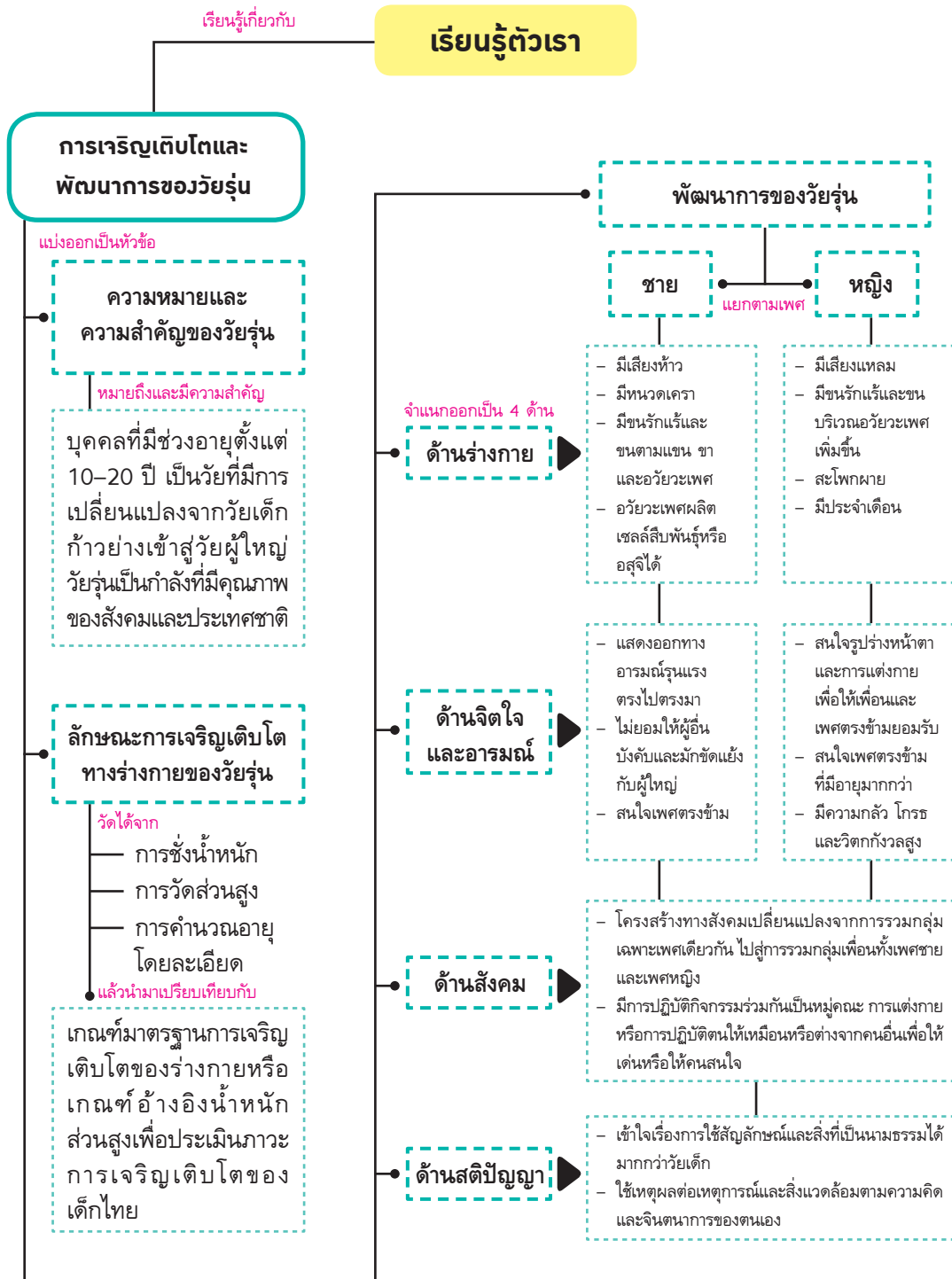


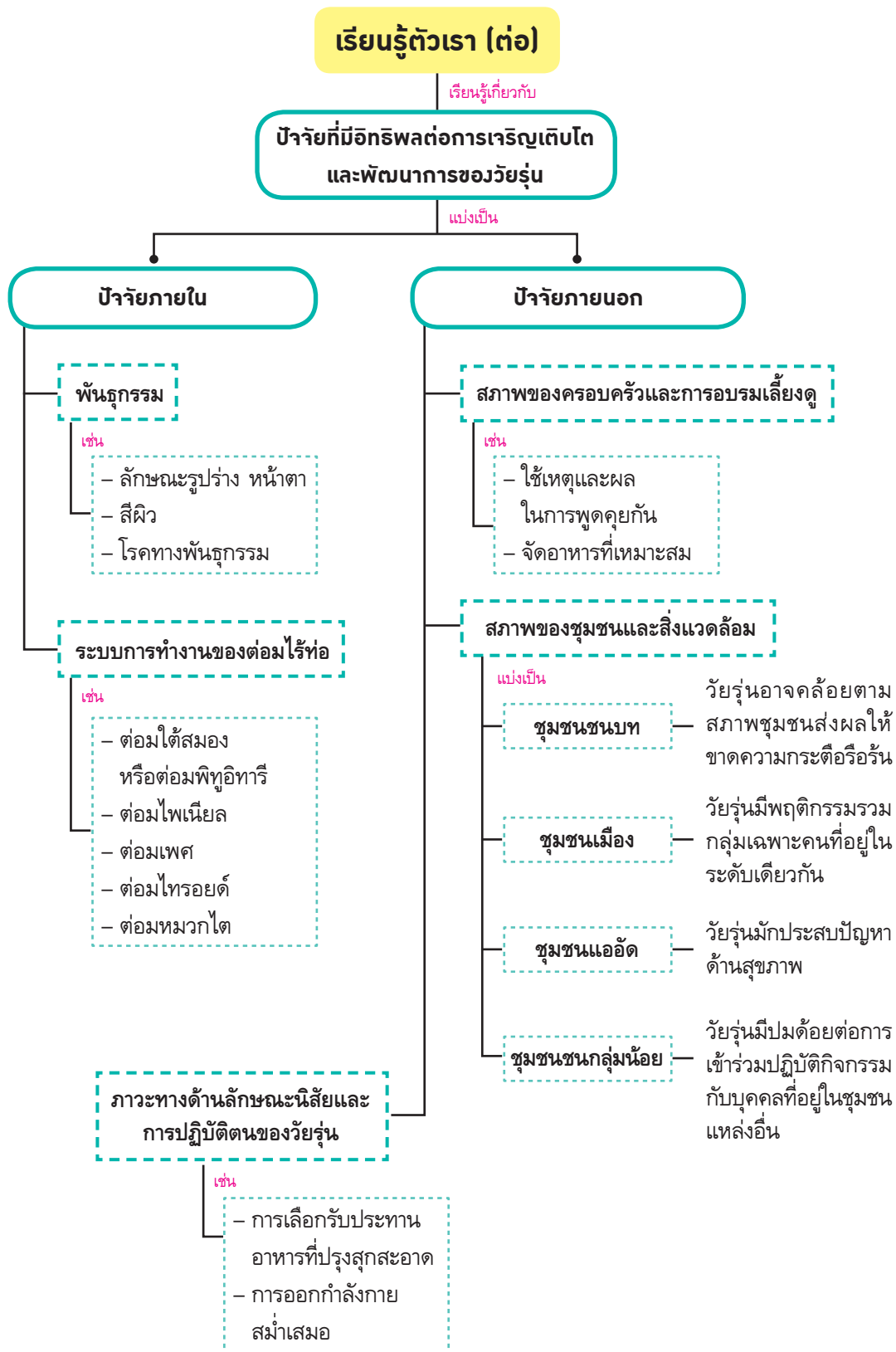
กิจกรรมเรียนรู้...สู่สมรรถนะ

- เพื่อความเข้าใจที่คงทน เกิดสมรรถนะในการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้
 1. แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อต่อไปนี้
 - กลุ่มที่ 1 เรื่อง **อารมณ์ของวัยรุ่นกับพฤติกรรมแสดงออก**
 - กลุ่มที่ 2 เรื่อง **อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อพัฒนาการของวัยรุ่น**
 เขียนสรุปประเด็นที่สำคัญและข้อคิดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า บันทึก แล้วมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
 2. สืบค้นความรู้เรื่อง **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น** จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพิ่มเติมจากการสอบถามครูอาจารย์ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง หรือที่เว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น <http://www.smartman-th.com> หรือ <http://www.cool-health.com> หรือ <http://www.kidsquare.com/parent/care/teen/> แล้วบันทึกผลการศึกษาค้นคว้าและคำถามที่สงสัยลงในสมุดบันทึก นำไปรายงานผลในการเรียนครั้งต่อไป



นักเรียนสามารถสรุปบททบทวนความรู้โดยใช้วิธีการจินตภาพจากผังมโนทัศน์ (concept map) เพื่อสรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้







กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะ

- เพื่อความรู้ ความเข้าใจ และมีสมรรถนะที่คงทน ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้
 1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้ารายละเอียดร่วมกัน โดยเน้นกระบวนการทำงานของกลุ่ม แล้วนำผลที่ได้อภิปรายหน้าชั้นเรียนในประเด็นต่อไปนี้
 - 1) องค์ประกอบที่แสดงถึงภาวะการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 - 2) แนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่น
 2. เลือกทำโครงการต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงการอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงการที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงการนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)
 - 1) โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความผิดปกติด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
 - 2) โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง อิทธิพลของครอบครัวต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
 - 3) โครงการการสำรวจเรื่อง ความวิตกกังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นในชุมชน

หมายเหตุ: โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากครู เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้ว จึงดำเนินโครงการนั้น ๆ โดยครู/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อนประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน
 3. นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในหน่วยการเรียนรู้นี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการนำความรู้ที่ได้รับไปพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง



คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ตอบคำถามต่อไปนี้

1. หากผลการประเมินด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กวัยรุ่นคนหนึ่งมีระดับส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุ นักเรียนคิดว่า ผลการประเมินดังกล่าวจะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงภาวะในเรื่องใดได้บ้าง และจะมีวิธีการแก้ไขปัญหในเรื่องดังกล่าวอย่างไร
2. หากนักเรียนต้องจัดเรียงลำดับของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด จะจัดเรียงอย่างไรและมีเหตุผลประกอบอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่า ภาวะทางสังคมและวัฒนธรรมในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไรบ้าง และจะมีวิธีการปรับตัวให้เข้ากับภาวะที่เกิดขึ้นดังกล่าวได้อย่างไร
4. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับคำกล่าวที่ว่า “ช่วงชีวิตของวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญต่อตนเองและต่ออนาคต สังคม และประเทศชาติ”
5. หากต้องอาศัยอยู่ในชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อลดผลกระทบจากปัจจัยดังกล่าว นักเรียนจะมีแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างไร