

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม. 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

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 หงษ์แสนยาธรรม กศ.บ., กศ.ม., ประ.ด.

พิกุล ประสมทอง กศ.บ., ศษ.ม.

นันทพล ทองนิลพันธ์ วท.บ., วท.ม.

บรรณาธิการ

พัชรภรณ์ ใจมีพร กศ.บ., บธ.ม.

กิตติหัต นาครอด ศษ.บ.

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  สัราณราชกรุ

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. 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

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 978-974-18-7718-8

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเริงชัย จงพิพัฒนสุข กรรมการผู้จัดการ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา **สุขศึกษา ม. 3** เล่มนี้จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนและครูใช้เป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้นักเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตร และสาระการเรียนรู้แกนกลาง มุ่งเน้นพัฒนานักเรียนให้มีสมรรถนะตามหลักสูตรเพื่อนำไปสู่เป้าหมายการมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทำประโยชน์ให้สังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทยและสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีความสุข

การจัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา **สุขศึกษา ม. 3** คณะผู้จัดทำได้ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงในแนวทางการจัดการเรียนรู้บนฐานสมรรถนะ (Competency-Based Instruction) และองค์ความรู้ในเรื่อง เพศวิถีศึกษา ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น สอดรับกับพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พุทธศักราช 2558 พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งองค์ความรู้ดังกล่าวสอดแทรกอยู่ในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ตรงกับการกำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่างประกอบบทเรียนความหมายที่สำคัญวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น แล้วจึงนำองค์ความรู้ที่ได้มาออกแบบหน่วยการเรียนรู้ โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วยคำศัพท์สำคัญ สาระการเรียนรู้ ตัวชี้วัดชั้นปี คำถามนำสู่การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาแต่ละเรื่อง นานา...น่ารู้ กิจกรรมเรียนรู้...สู่สมรรถนะ บทสรุป หน่วยการเรียนรู้ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะ และคำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ นอกจากนี้ท้ายเล่มยังมีภาคผนวก บรรณานุกรม และอภิธานศัพท์ องค์ประกอบของหนังสือเรียนเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างครบถ้วน ทั้งนี้ การออกแบบกิจกรรมในหนังสือเรียนเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นโดยยึดแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คำนี้ถึงศักยภาพของนักเรียน มุ่งส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เน้นการเรียนรู้แบบองค์รวมบนพื้นฐานของการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางการเรียนรู้ต่าง ๆ เน้นให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง มุ่งพัฒนาการคิดและพัฒนาการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางสมองและพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียน อันจะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้นำไปสู่สมรรถนะที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา **สุขศึกษา ม. 3** เล่มนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาในตนเองได้เป็นอย่างดี

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา **สุขศึกษา ม. 3** เล่มนี้ ได้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้ให้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วย



คำศัพท์สำคัญ (Keywords)

เป็นการนำเสนอคำหลักของเนื้อหา โดยใช้ตัวอักษรตัวเน้น รูปแบบตัวอักษรมีความแตกต่างจากคำหรือข้อความอื่นในเนื้อหา เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในการศึกษาแบบเจาะลึกเรียนรู้ได้เร็ว และง่ายขึ้น



สาระการเรียนรู้ (Learning Strands)

เป็นการนำเสนอขอบข่ายเนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ในระดับชั้นนั้น



ตัวชี้วัดชั้นปี (Grade Level Indicators)

เป็นเป้าหมายในการพัฒนานักเรียนให้ได้รับความรู้และปฏิบัติได้ในหน่วยการเรียนรู้ 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)



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...น่ารู้ (ความรู้เสริมหรือเกร็ดความรู้) (Fact)

เป็นการนำเสนอความรู้ที่คัดสรรเฉพาะเรื่อง เพื่อเพิ่มพูนให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้น



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

เป็นกิจกรรมที่กำหนดไว้เมื่อจบเนื้อหาแต่ละหัวข้อ เป็นกิจกรรมที่หลากหลาย ใช้แนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับเนื้อหา เหมาะสมกับวัย และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักเรียน สะดวกในการปฏิบัติ กระตุ้นให้นักเรียนได้คิด และมีมากเพียงพอที่จะพัฒนาให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้ตามเป้าหมายของหลักสูตร และยังนำเสนอแหล่งสืบค้นความรู้ (Knowledge Source) ตาม ความเหมาะสม เช่น เว็บไซต์ หนังสือ สถานที่ หรือบุคคล เพื่อให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ให้สอดคล้องกับเรื่องที่เรียน



บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ (Summary)

บทสรุปเป็นผังมโนทัศน์ (Concept Map) ผ่านรูปแบบของวิธีการจินตภาพ (Image) เพื่อให้นักเรียนได้ใช้เป็นบทสรุปทบทวนเนื้อหาจากผังมโนทัศน์ที่ได้จัดทำไว้



กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะ (Competency Improve Activities)

เป็นกิจกรรมบูรณาการทักษะที่รวมหลักการและความคิดรวบยอดในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียน ได้เรียนรู้ไปแล้วมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มเติม มีข้อเสนอแนะในการกำหนดให้ นักเรียนปฏิบัติโครงการ (Project) โดยเสนอแนะหัวข้อโครงการและแนวทางการปฏิบัติโครงการ ของหน่วยการเรียนรู้นั้น เพื่อพัฒนาทักษะการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่การ เพิ่มสมรรถนะของนักเรียน โดยครูผู้สอน/นักเรียนสามารถนำกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะดังกล่าว มาใช้ปฏิบัติในช่วงกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ได้ นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะในการนำความรู้ ทักษะการประยุกต์ความรู้ในหน่วยการเรียนรู้นั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Application in Daily Life)



คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ (Review Questions)

เป็นคำถามที่ต้องการให้นักเรียนได้สะท้อนความคิดในเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ที่ได้ศึกษา โดยเน้นการนำหลักการตั้งคำถามแบบสะท้อนคิด (R-C-A) ที่เชื่อมโยงไปสู่การวัดและประเมินผล เชิงสมรรถนะมาจัดเรียงเป็นคำถามตามลำดับเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนรู้



ภาคผนวก (Appendix)

เป็นความรู้เสริมประกอบการศึกษาค้นคว้าสำหรับนักเรียน



บรรณานุกรม (Bibliography)

เป็นการนำเสนอรายชื่อหนังสือ เอกสาร หรือเว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้าอ้างอิงประกอบการเรียบเรียง เนื้อหาความรู้



อภิธานศัพท์ (Glossary)

เป็นการนำคำศัพท์สำคัญที่แทรกอยู่ตามเนื้อหาอธิบายให้ความหมาย และจัดเรียงตาม ลำดับตัวอักษร เพื่อความสะดวกในการค้นคว้า โดยได้แสดงดัชนี (หน่วย/หน้า) ไว้ท้ายคำศัพท์ สำคัญดังกล่าวตามตำแหน่งแรกที่ปรากฏในเนื้อหา เพื่อให้นักเรียนสามารถย้อนกลับไปทบทวนเพื่อ เชื่อมโยงกับเนื้อหาที่ศึกษาที่ผ่านมา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา..... 1



1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย..... 2
2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น.. 11
3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา..... 14

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว 20



1. อนามัยการเจริญพันธุ์..... 21
2. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ 29
3. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว..... 30

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ..... 36



1. อาหารตามวัย..... 37
2. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย.. 53
3. ปัญหาสุขภาพในชุมชน..... 58
4. การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย..... 60
5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 66

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย..... 75



1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 76
2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง..... 78
3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง..... 83
4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ..... 86
5. การช่วยฟื้นคืนชีพ..... 88

● ภาคผนวก 96

● บรรณานุกรม 100

● อภิธานศัพท์ 102

หน่วย การเรียนรู้ที่ 1

เรียนรู้ ตัวเรา



คำศัพท์สำคัญ

- พัฒนาการ
- การเจริญเติบโต
- อิทธิพลทางสังคม
- ความคาดหวัง
- สื่อโฆษณา



ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต (พ 1.1 ม. 3/1)
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 3/2)
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 3/3)



สาระการเรียนรู้

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย
2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา



1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย



การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลในแต่ละวัย
แตกต่างกันอย่างไร

การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์นับตั้งแต่คลอด สามารถแบ่งได้เป็น 5 ช่วงวัย ดังนี้



หมายเหตุ: การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์อ้างอิงข้อมูลจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งสอดคล้องกับเรื่อง *อาหารตามวัย* ที่ได้นำเสนอในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

1.1 วัยทารก (infancy)

วัยทารก หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 เดือน หรือ 1 ปี เป็นวัยที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด

▶▶ 1.1.1 ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยทารก

ทารกจะเจริญเติบโตเป็นปกติหรือไม่ให้สังเกตจาก

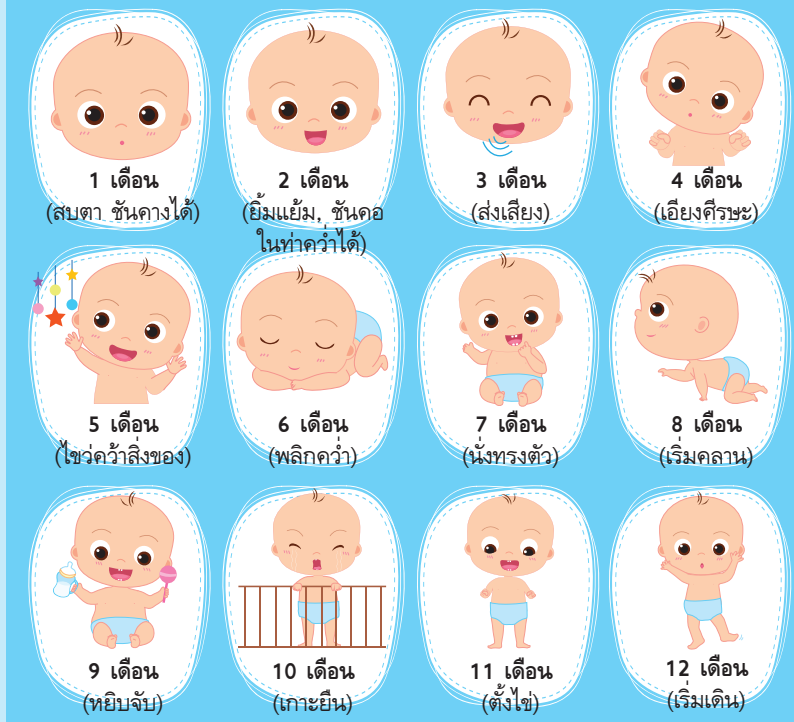
- 1) น้ำหนักตัวของทารก ทารกแรกเกิดควรมีน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 2,500 กรัม
 - 2) ส่วนสูงหรือความยาวของทารก โดยทั่วไป ส่วนสูงของทารกเมื่ออายุ 1 ปี ควรสูงประมาณ 1.5 เท่าของ ส่วนสูงเมื่อแรกเกิด และ
 - 3) ขนาครอบศีรษะของทารก โดยทั่วไปเมื่ออายุ 1 ปีขึ้นไป ควรวัดได้ประมาณ 45 เซนติเมตร
- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ควรวัดขนาดรอบศีรษะอย่างสม่ำเสมอทุก 1 เดือน



▶▶ 1.1.2 ลักษณะพัฒนาการของวัยทารก



1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย





2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์

แรกเกิดจะตกใจง่ายเมื่อมีเสียงดัง อายุ 3 เดือน ทำเสียงดังเวลาดีใจ อายุ 5 เดือน แสดงอารมณ์ชัดเจนเมื่อโกรธ ร้องไห้เมื่อถูกขัดใจ อายุ 6 เดือน ยิ้มรับเมื่อพอใจ แสดงอารมณ์เกลียด โกรธ และไม่พอใจได้ อายุ 9 เดือน มีการตอบสนอง ร้องไห้เมื่อถูกดุ อายุ 10 เดือน มีอารมณ์รักและพอใจ อายุ 12 เดือน มีอารมณ์รักผู้ที่รักตน และรู้จักแสดงความอิจฉา



3. พัฒนาการทางด้านสังคม

อายุ 2-3 สัปดาห์ จะแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับเสียงที่ตนคุ้นเคยอยู่เสมอ เมื่ออายุได้ 1-2 เดือน จะจ้องหน้าและตอบสนองขณะถูกหยอกล้อได้ อายุได้ 3 เดือน ชอบให้มีคนอยู่ใกล้ ๆ รู้จักเล่นกับของเล่นที่มีเสียง มีสี เมื่ออายุได้ 6 เดือน จะสามารถแยกความแตกต่างระหว่างคนแปลกหน้าและคนคุ้นเคยได้ดี



4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

เป็น**พัฒนาการ**ที่ทารกแสดงออกทางภาษา การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์โต้ตอบกับบุคคลอื่น สำหรับการหัดพูดหรือการใช้ภาษาของทารกนั้นขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ การเลี้ยงดู และปัญหาทางด้านร่างกายของทารกเอง เมื่ออายุ 9-10 เดือน ทารกจะเริ่มส่งเสียงต่าง ๆ เช่น หม่ำ ๆ จ๊ะจ๋า อายุ 10-12 เดือน เริ่มพูดทีละคำ เช่น พ่อ แม่ ถ้าพบว่าอายุ 1-2 ปี แล้วเด็กยังไม่ยอมพูดหรือฟังไม่เข้าใจควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



เรียนรู้เพิ่มเติม

อยากรู้เกณฑ์**การเจริญเติบโต**ของทารกและเด็กวัยก่อนเรียน ศึกษาได้จากกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี ขององค์การอนามัยโลกได้ที่เว็บไซต์ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศให้นำมาใช้เป็นเกณฑ์ฯ สำหรับเด็กไทยตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2558

1.2 วัยเด็ก (childhood)

วัยเด็ก แบ่งออกได้เป็น 2 ช่วงวัยย่อย ได้แก่ *เด็กวัยก่อนเรียน (pre-school child)* หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1–5 ปี และ *เด็กวัยเรียน (school child)* หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 6–12 ปี

▶▶ 1.2.1 ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยเด็ก

1 น้ำหนักตัว

เด็กวัยนี้จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 2–3 กิโลกรัมต่อปี ซึ่งพ่อแม่ควรชั่งน้ำหนักของเด็กในทุก 1 หรือ 2 เดือน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับอายุที่แท้จริงของเด็กโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

2 ส่วนสูงหรือความยาว

ส่วนสูงจะเป็นตัวชี้วัดถึงการเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี *เด็กวัยก่อนเรียน* ควรมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 7–11 เซนติเมตรต่อปี ส่วน *เด็กวัยเรียน* ควรมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 4–5 เซนติเมตรต่อปี ควรวัดส่วนสูงของเด็กในวัยนี้ทุก 3 หรือ 6 เดือน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับอายุที่แท้จริงของเด็ก เพื่อเป็นการประเมินการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ โดยใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุใน *เด็กวัยก่อนเรียน* สำหรับ *เด็กวัยเรียน* ให้พิจารณาพร้อมกับดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงด้วย

3 ขนาดรอบศีรษะ

ในวัยเด็ก ขนาดรอบศีรษะจะมีการเพิ่มขนาดน้อยกว่าในวัยทารก โดยในเด็กที่มีช่วงอายุ 1–2 ปีบริบูรณ์ จะมีขนาดรอบศีรษะเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เซนติเมตรต่อปี เด็กที่มีอายุ 2 ปีขึ้นไปถึง 5 ปี จะมีขนาดรอบศีรษะเพิ่มขึ้นประมาณ 1 เซนติเมตรต่อปี และหลังจากอายุ 5 ปี ขนาดรอบศีรษะจะเพิ่มขึ้นประมาณ 0.5 เซนติเมตรต่อปี จนกระทั่งอายุ 18 ปี ขนาดของศีรษะจึงเจริญเติบโตเต็มที่

4 ฟัน

ฟันที่ขึ้นครั้งแรกเป็น *ฟันน้ำนม (baby teeth)* มีทั้งหมด 20 ซี่ ซึ่งฟันน้ำนมซี่แรกจะขึ้นในวัยทารกเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน จากนั้นฟันน้ำนมซี่อื่น ๆ จะขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่อเด็กอายุประมาณ 2–3 ปี จนกระทั่งอายุ 6 ปี ฟันน้ำนมจะเริ่มหลุดไป และมีฟันชุดใหม่ขึ้นมาแทน เรียกว่า *ฟันแท้หรือฟันถาวร (permanent teeth)* ซึ่งมีทั้งหมด 32 ซี่



▶▶ 1.2.2 ลักษณะพัฒนาการของวัยเด็ก



1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย

พบว่า *เด็กวัยก่อนเรียน* ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทเจริญและพัฒนาดีขึ้น จึงมีความสามารถในการเคลื่อนไหวและมีทักษะในการใช้มือและเท้าได้หลายอย่าง เช่น ช่วงอายุ 12–15 เดือน สามารถยืนได้เอง และอายุ 3 ปี สามารถถีบจักรยาน 3 ล้อ แต่งตัวเองได้ ตักอาหารกินเองได้โดยไม่หกเลอะเทอะ เข้าห้องน้ำได้ ส่วน*เด็กวัยเรียน* กล้ามเนื้อจะมีความแข็งแรงมากขึ้น การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการประสานงานที่ดี เช่น อายุ 6 ปี สามารถวิ่งและกระโดดได้คล่องแคล่วขึ้น



2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์

พบว่า *เด็กวัยก่อนเรียน* จะมองโลกในแง่ดี เริ่มต้องการความเป็นอิสระและอยากช่วยเหลือตนเอง มักมีอารมณ์กลัว เช่น กลัวเสียงดัง กลัวความมืด อารมณ์ฉุนเฉียวมักเกิดกับเด็กช่วงอายุ 2–5 ปี เมื่อพ่อแม่หันเหความสนใจไปให้กับน้องที่เกิดใหม่ อารมณ์รัก เมื่ออายุ 2 ปี จะมีความรู้สึกรักสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งของที่อยู่กับใกล้ชิด อารมณ์ร่าเริง อายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป มักจะหัวเราะเมื่อมีผู้เล่นด้วย ส่วน*เด็กวัยเรียน* เด็กช่วงอายุ 7 ปี ยังคงยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง มักแสดงออกด้วยการเอาแต่ใจตนเอง พูดคุยแต่เรื่องตนเองและครอบครัว



3. พัฒนาการทางด้านสังคม

พบว่า *เด็กวัยก่อนเรียน* พัฒนาการทางด้านสังคมจะเป็นไปอย่างช้า ๆ รู้จักทำตัวให้เป็นที่ยรักของครอบครัว ถ้าเด็กมีโอกาสได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันจะช่วยให้รู้จักปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้น ส่วน*เด็กวัยเรียน* ครอบครัวและโรงเรียนเป็นสังคมที่สำคัญของเด็กวัยเรียน ช่วงอายุ 7–9 ปี จะชอบเล่นเป็นกลุ่ม มักจะเอาแต่ใจตัวเอง การเล่นจึงเป็นแบบต่างคนต่างเล่น ช่วงอายุ 10–12 ปี รู้จักคบเพื่อนได้กว้างขวางกว่าเดิม เริ่มรู้จักความยุติธรรม มีเหตุผล และเมื่ออายุประมาณ 11 ปี เด็กหญิงและเด็กชายจะเริ่มแยกกลุ่มกันทำกิจกรรมต่าง ๆ



4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

พบว่า *เด็กวัยก่อนเรียน* เด็กอายุตั้งแต่ 1–3 ปี จะมีพัฒนาการด้านภาษาโดยจะพูดเป็นคำสั้น ๆ พยางค์เดียวก่อน ต่อมาจึงหัดพูด 2–3 คำ แล้วจึงพูดเป็นประโยคสั้น ๆ เมื่ออายุ 4 ปี สามารถพูดเป็นประโยคต่าง ๆ ได้สมบูรณ์ขึ้น รู้จักนับ รู้จักเวลา สามารถบอกความแตกต่างของสีได้ 1–2 สี และเมื่ออายุ 5 ปี จะอยากรู้อยากเห็น ชอบรื้อค้นหรือจับต้องสิ่งของ รู้จักใช้เหตุผลในการอธิบาย รู้คำศัพท์มากขึ้น *เด็กวัยเรียน* เด็กอายุ 6 ปี มีความรับผิดชอบดีขึ้น ชอบซักถาม เมื่ออายุ 7 ปี เริ่มเข้าใจถึงลักษณะที่แตกต่างกันของสถานการณ์หนึ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับอีกสถานการณ์หนึ่ง เมื่ออายุ 8 ปี เริ่มเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม เมื่ออายุ 9 ปี จะรู้จักใช้ห้องสมุดและอ่านเรื่องยาว ๆ ได้ และเมื่อช่วงอายุ 10–12 ปี เริ่มใช้ศัพท์สแลง สามารถเขียนตัวสะกดได้ถูกต้อง จดบันทึกได้

1.3 วัยรุ่น (adolescence)

วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 13–18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

▶▶ 1.3.1 ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น



1. ลักษณะโดยทั่วไปของวัยรุ่นเพศหญิง

เด็กหญิงจะเข้าสู่ช่วงของวัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 10–12 ปี ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับความสูงและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยของเด็กทั้งสองเพศในวัยเดียวกันจะพบว่า เพศหญิงจะมีอัตราการเพิ่มของความสูงและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นมากกว่า และเมื่อช่วงอายุระหว่าง 13–15 ปี ความสูงของร่างกายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เต้านมเริ่มมีการขยายตัว สะโพกผายออก เอวคอด ซึ่งเริ่มแสดงให้เห็นลักษณะความเป็นหญิงสาวมากขึ้น

2. ลักษณะโดยทั่วไปของวัยรุ่นเพศชาย

เด็กชายจะเข้าสู่ช่วงของวัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิง ดังนั้นระหว่างช่วงอายุ 10–12 ปี จึงมีส่วนสูงและน้ำหนักน้อยกว่า แต่เมื่ออายุ 15 ปีขึ้นไปจะพบว่า เด็กชายมีอัตราการเพิ่มของความสูงมากเช่นเดียวกับเด็กหญิง ปริมาณไขมันที่พอกอยู่ตามลำตัวจะลดลงทำให้ดูผอม ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อของเพศชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตมากกว่าเพศหญิงทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดและความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อดังกล่าวทำให้วัยรุ่นเพศชายมีลักษณะคล้ายผู้ใหญ่มากขึ้น



3. น้ำหนักและส่วนสูง

เป็นตัวชี้วัดถึงการเจริญเติบโตของร่างกายของวัยรุ่น นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นควรหมั่นชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงและนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดังที่ได้นำเสนอผ่านมาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (หรือศึกษาจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้ที่เว็บไซต์ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

เรียนรู้เพิ่มเติม

อยากรู้เกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กวัยรุ่นเรียนและวัยรุ่น ให้ศึกษาได้จากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยที่เว็บไซต์ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

▶▶ 1.3.2 ลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นจำแนกออกได้ 4 ด้าน ดังนี้

ลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่น



01 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

เพศหญิง มีสภาพร่างกายเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ อวัยวะเพศเจริญเติบโตขึ้น มีเสียงแหลม มีขนรักแร้ มีขนบริเวณอวัยวะเพศ หน้าอกโต สะโพกขยาย มีประจำเดือน

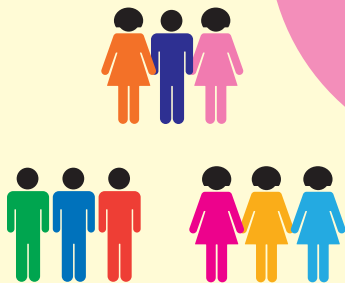
เพศชาย การเจริญเติบโตทางร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีลักษณะเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ อวัยวะเพศเจริญเติบโตเต็มที่ มีหนวดเครา มีขนรักแร้ มีขนขึ้นตามแขนขา

และอวัยวะเพศ เสียงห้าว สามารถผลิตอสุจิได้



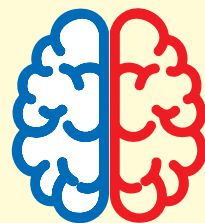
02 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีความสนใจในรูปร่างหน้าตา เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพศตรงข้าม และพบว่าวัยรุ่นชายมักมีอารมณ์รุนแรงในการแสดงออกทางอารมณ์ ไม่ยอมให้ผู้อื่นบังคับ และมักมีข้อขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ต้องการช่วยเหลือตนเองมากขึ้น



03 พัฒนาการทางด้านสังคม

สังคมของวัยรุ่นเป็นสังคมที่มีการขยายตัว มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างจากการรวมกลุ่มเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันไปสู่การรวมกลุ่มเพื่อนที่มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย



04 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่ดีและรวดเร็วมากขึ้น โดยมีความเข้าใจการใช้สัญลักษณ์ และสิ่งที่เป็นนามธรรมมากกว่าวัยเด็ก มีการะบวนการคิดโดยใช้เหตุผล

1.4 วัยผู้ใหญ่ (adulthood)

วัยผู้ใหญ่ หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 19–60 ปี มีการแบ่งวัยผู้ใหญ่ออกได้เป็น 2 ช่วงวัยย่อย ได้แก่ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (*early adulthood*) หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 19–45 ปีบริบูรณ์ และวัยกลางคน (*middle age*) หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 45 ปีขึ้นไปถึง 60 ปี



ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่

ลักษณะทั่วไปและ พัฒนาการ	วัยผู้ใหญ่ตอนต้น	วัยกลางคน
1. ด้านร่างกายและ สมรรถภาพทาง ร่างกาย	เพศชาย ลักษณะของกล้ามเนื้อแขนขาจะมีขนาดที่ลำต้นขึ้น เพศหญิง รูปร่างได้สัดส่วนและมีลักษณะความเป็นผู้หญิงอย่างชัดเจน ภาพรวมของสมรรถภาพทางกายพบว่า ในช่วงอายุระหว่าง 20–30 ปี จะมีสมรรถภาพทางกายสูงสุด แต่จะค่อยๆ ลดลงตามลำดับหลังอายุ 30 ปี เป็นต้นไป	สภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายเปลี่ยนไป เช่น ลักษณะโครงสร้างผิวหนังบางลง และเริ่มที่จะปรากฏร่องรอยความเหี่ยวย่นของผิวหนังบริเวณหางตา ใต้ลำคอ ลักษณะของเส้นผมเริ่มหงอก
2. ด้านสติปัญญา และการเรียนรู้	สติปัญญาจะพัฒนาถึงขีดสุด มีการคิดอย่างมีเหตุมีผล รู้จักพัฒนาข้อมูลหลาย ๆ ด้าน โดยคำนึงถึงประโยชน์และผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และสามารถที่จะนำประสบการณ์การเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมามาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างดี	ความฉับไวทางสมองของบุคคลที่อยู่ในวัยนี้ โดยเฉลี่ยแล้วจะพบว่าลดลงกว่าวัยที่ผ่านมา อย่างไรก็ตามสมองยังสามารถที่จะจดจำและเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปได้นั่นเกือบจะตลอดชีวิต
3. ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม	ความมั่นคงทางจิตใจและการแสดงออกทางอารมณ์จะดีกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา แต่อาจพบว่า สภาพของจิตใจอาจมีความว้าวุ่นสับสนได้จากการทำงานที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ซึ่งเมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นจะช่วยให้มีความสุขรอบคอบ และมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น	มีความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต และการเข้าสู่ช่วงวัยทองเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีความแปรปรวนทางอารมณ์สูงโดยเฉพาะในเพศหญิงที่เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยของการหมดประจำเดือน (menopause)

1.5 วัยสูงอายุ (elder age)

วัยสูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยสูงอายุ มีดังนี้



1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ระบบต่าง ๆ ในร่างกายของวัยสูงอายุจะเสื่อมประสิทธิภาพลง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ชัดเจน เช่น มีผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น รวมทั้งมีภาวะกระดูกพรุน ทำให้กระดูกสันหลังของผู้สูงอายุอง้งุมจนเกิดอาการหลังโก่งได้ และยังพบว่าเซลล์สมองของผู้สูงอายุเสื่อมสมรรถภาพลง ส่งผลให้ความจำสั้น หลงลืมง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุที่เพิ่งเกษียณอายุการทำงานที่มีความรู้สึกว่าตนเองถูกลดบทบาททางสังคมลง ทำให้รู้สึกท้อแท้และน้อยใจ มีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักยอมรับและยึดมั่นต่อความคิดและคตินิยมดั้งเดิมของตน มีความสนใจในศาสนาที่ว่า ชีวิตได้ดำเนินมาถึงบั้นปลาย และเห็นสัจธรรมของชีวิตจึงได้ไปประกอบศาสนกิจมากขึ้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุโดยภาพรวมมีเรื่องที่เกี่ยวข้อง เช่น พบว่าผู้ที่อยู่ในช่วงวัยนี้มักเกิดความรู้สึกว่าตนเองต้องสูญเสียหรือถูกลดบทบาทความสำคัญลง ทำให้บางคนรู้สึกว่าเป็นภาระ เกิดความท้อแท้ในชีวิต และเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นและสังคมน้อยลง



กิจกรรมเรียนรู้...สู่สมรรถนะ

- เพื่อความเข้าใจที่คงทน เกิดสมรรถนะในการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้
 1. แบ่งกลุ่มอภิปรายเรื่อง *วัยรุ่นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง* แล้วส่งตัวแทนรายงานผลหน้าชั้นเรียน
 2. สืบค้นความรู้เรื่อง *การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย* เพิ่มเติมจากการสอบถามครูอาจารย์ แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยาพัฒนาการ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง หรือที่เว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น <http://www.clinicdek.com> แล้วบันทึกผลการศึกษาค้นคว้าและคำถามที่สงสัยลงในสมุดบันทึก นำไปรายงานผลในการเรียนครั้งต่อไป

2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



วัยรุ่นที่ดีควรปฏิบัติตามอย่างไรตามความคาดหวังของสังคม

2.1 ความหมายและความสำคัญ

อิทธิพลทางสังคม (social influences) หมายถึง การกระทำโดยคนหนึ่งคนเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด หรือความรู้สึกของคนอื่น ซึ่งอิทธิพลทางสังคมที่นิยมกล่าวถึงมีอยู่ 4 ลักษณะ คือ การจูงใจ การคล้อยตาม การยอมทำตาม และการเชื่อฟัง

อิทธิพลทางสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (social influences on adolescent transformation) หมายถึง ความต้องการของสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด หรือความรู้สึกของวัยรุ่น

ความคาดหวัง (expectancy) หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่มีต่อคนอื่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนปรารถนา โดยใช้ความคาดหวังเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมต่อบุคคลที่ตนคาดหวังในลักษณะที่ตนคิดว่าถูกต้อง

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (society's expectations of adolescent change) หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคม โดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับว่าถูกต้องและเหมาะสม



สังคมมีความคาดหวังให้วัยรุ่นรับผิดชอบในหน้าที่ทางการศึกษาของตนเองให้ดี เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อสังคมและประเทศชาติ

2.2 อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



ครอบครัว

เป็นสถาบันที่อบรมสั่งสอน ปลูกฝัง พฤติกรรม ลักษณะนิสัย และ ความเป็นตัวตนของวัยรุ่นในด้าน ต่าง ๆ จึงมีอิทธิพลอย่างมากใน การเปลี่ยนแปลงให้วัยรุ่นทำตาม สิ่งที่ครอบครัวได้วางเป้าหมายไว้



สภาพแวดล้อมในชุมชน

สภาพแวดล้อมในชุมชนมีอิทธิพล ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของวัยรุ่น ในเรื่องของค่านิยม วัฒนธรรม และแบบแผนปฏิบัติ ที่ผู้คนในชุมชนยึดถือเป็นแบบอย่าง เดียวกัน



เพื่อน

มีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ ตลอดจนให้คำปรึกษาหรือแนะนำ ในเรื่องต่าง ๆ ที่ถูกต้อง และ บางครั้งก็ไม่ถูกต้อง ดังนั้นจึงควร เลือกคบเพื่อนที่ดีที่จะช่วยแนะนำ ในสิ่งที่ดีมีประโยชน์



วัฒนธรรม

มีผลต่อความคิด ความเชื่อ และ ค่านิยมของวัยรุ่นในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะวัฒนธรรมต่างชาติที่ เข้ามาเผยแพร่ ทั้งในรูปแบบของ การใช้ชีวิตอย่างอิสระของวัยรุ่น ชายและหญิง ค่านิยมการบริโภค อาหารและเครื่องแต่ง



สื่อสารมวลชน

มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางความคิด และพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก โดย อาจสร้างวัยรุ่นที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิดและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล หรืออาจเป็นวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมก็เป็นได้ เนื่องจากในปัจจุบันสามารถเข้าถึง ข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว



2.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมีประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

1. ความสามารถในการคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยที่รักความเป็นอิสระ อยากทำอะไรด้วยตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง สังคมจึงคาดหวังให้วัยรุ่นเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น โดยเฉพาะครอบครัวต้องการให้ลูกวัยรุ่นสามารถดูแลตนเองได้ สามารถคิดและตัดสินใจในเรื่องง่าย ๆ ได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่บ้าง เพราะความคาดหวังดังกล่าวจะส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวทางการปฏิบัติที่ช่วยเหลือตนเองได้เมื่อต้องไปทำงาน มีอาชีพที่เลี้ยงดูตนเองได้ แต่งงาน และใช้ชีวิตส่วนตัวได้อย่างประสบผลสำเร็จ
2. การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยสังคมมีความคาดหวังให้วัยรุ่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศของตนไปในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม ทั้งในเรื่องค่านิยมทางเพศที่ถูกต้องตามแบบแผนของวัฒนธรรมไทย รวมทั้งการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
3. ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม ความรับผิดชอบที่สังคมคาดหวังให้เกิดขึ้นในวัยรุ่นประกอบไปด้วย ความรับผิดชอบต่อตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม โดยความรับผิดชอบต่อตนเองของวัยรุ่น (self-responsibility) ประกอบด้วย การตรงต่อเวลา การรู้จักหน้าที่ของตนเอง การรู้จักดูแลคุ้มครองตนเอง การรู้จักควบคุมความประพฤติของตนเอง และการรู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง ส่วนความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม (social responsibility) หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม การบำเพ็ญประโยชน์ และสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ชุมชนและสังคมอย่างเต็มความสามารถตามวัยของตน สังคมจึงคาดหวังให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม โดยกระทำการที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและละเว้นการกระทำความผิดต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียหายให้แก่ส่วนรวม
4. มีศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจ ศีลธรรมและจริยธรรม (morality and ethics) หมายถึง ความประพฤติที่ดีที่ชอบ ข้อควรประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม และเป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมไทยจึงคาดหวังให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจที่ดีงาม โดยวัยรุ่นไทยจะต้องมีความซื่อสัตย์ ประพฤติแต่สิ่งที่ดี เป็นประโยชน์และเป็นธรรม รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อส่วนรวม ไม่ประพฤติผิดศีลธรรมโดยยึดตามหลักคำสอนของศาสนา
5. มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งและถาวรกับผู้อื่น การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคมจัดเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ทั้งสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้าน หรือบุคคลในชุมชนที่อยู่อาศัย โดยสัมพันธภาพนั้นจะต้องเป็นสัมพันธภาพที่ดี ลึกซึ้ง ไม่ใช่ฉาบฉวยและจบสิ้นต่อกัน สังคมจึงคาดหวังให้วัยรุ่นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
6. มีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และความกตัญญูต่อบุพการี การมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และความกตัญญูต่อบุพการีเป็นความคาดหวังของสังคมที่มีต่อตัววัยรุ่น ซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่ นั้น หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถปรับความเข้าใจกับพ่อแม่เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างกันได้ รวมทั้งการให้ความเอาใจใส่ ดูแลบุพการีด้วยการสำนึกในบุญคุณ โดยแสดงความกตัญญูต่อบุพการี เช่น ดูแลท่านเมื่อท่านเจ็บป่วย ไม่ทอดทิ้งให้ท่านอยู่อย่างโดดเดี่ยว รวมทั้งไม่โต้เถียงให้ท่านเกิดความเสียใจ และประพฤติตนเป็นคนดี



กิจกรรมเรียนรู้...สู่สมรรถนะ

- เพื่อความเข้าใจที่คงทน เกิดสมรรถนะในการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้
 1. สัมภาษณ์พ่อและแม่เรื่อง สิ่งที่คุณคาดหวังให้ลูกวัยรุ่นเป็น แล้วจดบันทึกการสัมภาษณ์ นำมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
 2. ศึกษาค้นคว้าเรื่อง ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 3. สืบค้นความรู้เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เพิ่มเติมจากการสอบถามครูอาจารย์ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง หรือที่เว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น <https://www.dtv.ac.th/teachplan/episode/10898> แล้วบันทึกผลการศึกษาค้นคว้าและคำถามที่สงสัยลงในสมุดบันทึก นำไปรายงานผลในการเรียนครั้งต่อไป

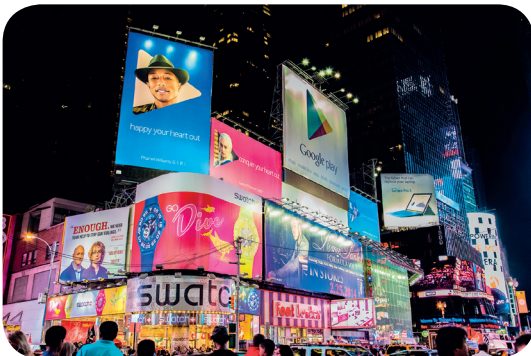


3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา



สื่อโฆษณามีผลต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่นอย่างไร

3.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา



สื่อโฆษณาต่าง ๆ มีผลต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการของวัยรุ่น

สื่อโฆษณา (advertising media)

หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้าหรือให้บริการต่อผู้บริโภค และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้ในการแข่งขันทางการค้า

ประเภทของสื่อโฆษณา

ประเภทของสื่อโฆษณาแบ่งตามวิธีการที่ใช้ในการโฆษณา มีดังนี้ การโฆษณาผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ การโฆษณาทางโทรทัศน์ การโฆษณาทางวิทยุ และการโฆษณาทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ การโฆษณาทางหนังสือพิมพ์ การโฆษณา

ทางนิตยสาร การโฆษณาออกสถานที่ ป้ายโฆษณา และสื่อเคลื่อนที่ ได้แก่ ป้ายโฆษณาที่ติดตั้งตามสี่แยกของถนนหรืออาคารต่าง ๆ หรือโปสเตอร์ที่ติดตั้งตามห้างสรรพสินค้า การโฆษณาโดยใช้จดหมายตรง ได้แก่ การส่งสิ่งพิมพ์รายการสินค้าไปยังผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายทางไปรษณีย์ และการโฆษณาโดยการจัดแสดงสินค้า เช่น การออกร้านแสดงสินค้าของผู้ผลิตในงานแสดงสินค้า

3.2 ความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อผู้บริโภคในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะผู้บริโภคสามารถเข้าถึงสื่อโฆษณาได้หลากหลายประเภท ทั้งสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ ป้ายโฆษณา อินเทอร์เน็ต โดยลักษณะของสื่อที่นำเสนอขายสินค้าหรือบริการนั้นอาจมีเรื่องราว ข้อความ ภาพ และเสียงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้รับสื่อได้โดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะเยาวชนและวัยรุ่นไทยในปัจจุบันที่เข้าถึงข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี อีกทั้งยังเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจไม่ดีพอเหมือนกับผู้ใหญ่ จึงอาจเลือกรับสิ่งที่ไม่ถูกต้องและนำมาเป็นแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเอง

3.3 อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นในปัจจุบันที่สำคัญได้แก่

1. โทรทัศน์ เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เพราะสื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่เข้าถึงได้ง่าย มีกันทุกครัวเรือน โดยในปัจจุบันพบว่า ผู้คนโดยส่วนใหญ่เกือบทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ในแต่ละวันเป็นเวลาหลายชั่วโมง ส่งผลกระทบต่อสายตา อีกทั้งยังส่งผลให้วัยรุ่นเสียเวลาสำหรับการเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ ที่มีประโยชน์มากกว่า เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬา การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ นอกจากนี้โฆษณาในโทรทัศน์มักใช้ดารา นักร้อง บุคคลในสังคมที่มีชื่อเสียงเป็นแบบในการนำเสนอสินค้า โดยเฉพาะสินค้าที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เพื่อความงามหรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริมช่วยลดน้ำหนัก ทำให้วัยรุ่นที่ชื่นชอบบุคคลดังกล่าวตัดสินใจใช้สินค้านั้นโดยไม่คำนึงถึงโทษที่มีต่อสุขภาพ

2. วิทยุ เป็นสื่อที่ถึงแม้จะไม่สามารถนำเสนอด้วยภาพได้ แต่ก็มีอิทธิพลต่อคนฟัง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่นิยมฟังเพลงตามสมัยนิยมตามคลื่นวิทยุต่าง ๆ ที่มีผู้ดำเนินรายการที่มีความสามารถในการพูดสื่อสารให้วัยรุ่นได้คล้อยตามได้ง่าย โดยเฉพาะการพูดโฆษณาสินค้าที่ให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ รวมทั้งการพูดที่ไม่ได้ไตร่ตรองให้เหมาะสมในการนำเสนอคำแนะนำการบริโภค ค่านิยมทางเพศจนวัยรุ่นเลียนแบบในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

3. สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นสื่อที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่เราพบเห็นได้ง่าย เช่น นิตยสาร วารสาร หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ซึ่งสื่อดังกล่าวมักมีการโฆษณาสินค้าต่าง ๆ โดยเฉพาะในปัจจุบัน เครื่องสำอางที่ทำให้ผิวขาว อาหารเสริมช่วยลดน้ำหนักที่มักจะนำเสนอข้อความที่เกินความจริง จนทำให้เกิดความเชื่อว่ใช้แล้วจะมีผิวที่ขาว มีรูปร่างผอมเพรียวเหมือนนางแบบ โดยไม่ได้พิจารณา ถึงส่วนประกอบของสินค้าว่ามีสารที่เป็นโทษต่อสุขภาพหรือไม่



ควรใช้วิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูลทาง อินเทอร์เน็ต โดยไม่หลงเชื่อคำโฆษณาโดยง่าย

4. อินเทอร์เน็ต เป็นสื่อที่ใช้กันอย่าง กว้างขวางในกลุ่มวัยรุ่นปัจจุบัน เพราะมี ความรวดเร็ว ให้ข้อมูลทันสมัย โดยเฉพาะ ปัจจุบันไม่จำกัดเฉพาะการใช้อินเทอร์เน็ตบน เครื่องคอมพิวเตอร์เท่านั้น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ก็ใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นข้อมูล ได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้นจึงเป็นสื่อที่มีการ โฆษณาสินค้าอะไรก็ได้โดยไม่ได้คำนึงถึง ความปลอดภัยของผู้บริโภค ทั้งอาหาร เครื่องสำอาง เสื้อผ้าแฟชั่น อาหารเสริม การให้บริการของศูนย์ความงาม ถ้าวัยรุ่นมี

ความรู้ไม่เพียงพออาจถูกหลอกให้ใช้สินค้าหรือบริการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งการใช้ สื่ออินเทอร์เน็ตมากเกินไปทำให้วัยรุ่นขาดการสื่อสารกับบุคคลอื่น ส่งผลให้ขาดปฏิสัมพันธ์ที่ ดีกับคนในสังคมได้



กิจกรรมเรียนรู้...สู่สมรรถนะ

- เพื่อความเข้าใจที่คงทน เกิดสมรรถนะในการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้
 1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันจัดป้ายนิเทศเรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อการดำรงชีวิตของ วัยรุ่น
 2. สืบค้นความรู้เรื่อง วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา เพิ่มเติมจากการสอบถามครูอาจารย์ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง หรือที่เว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น <https://www.dtv.ac.th/teachplan/episode/10916> แล้วบันทึกผลการศึกษาค้นคว้าและคำถามที่ สงสัยลงในสมุดบันทึก นำไปรายงานผลในการเรียนครั้งต่อไป



นักเรียนสามารถสรุปองค์ความรู้โดยใช้วิธีการจินตภาพจากผังมโนทัศน์ (concept map) ได้ดังนี้

เรียนรู้ตัวเรา

เรียนรู้เกี่ยวกับ

1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย

แบ่งได้ดังนี้

วัยทารก การเจริญเติบโตของทารกสามารถสังเกตได้จากน้ำหนักตัวของทารก ส่วนสูง และขนาดรอบศีรษะของทารก พัฒนาการทางด้านร่างกายของทารกจะเป็นไปอย่างมีระเบียบ พัฒนาการด้านสังคมพบว่าทารกมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ส่วนพัฒนาการด้านสติปัญญา ทารกจะแสดงออกทางการเคลื่อนไหว ทางภาษา การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์ได้ตอบกับบุคคลอื่น

วัยเด็ก พัฒนาการด้านร่างกายพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีทักษะในการใช้มือและเท้าได้หลายอย่าง เด็กวัยเรียนร่างกายมีการประสานงานที่ดี พัฒนาการด้านอารมณ์พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีอารมณ์กลัว มีความอิจฉาริษยา ส่วนเด็กวัยเรียนมักจะเอาแต่ใจตนเอง พัฒนาการทางสังคมพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนเริ่มต้นจากภายในครอบครัว ส่วนสังคมของเด็กวัยเรียนพบว่า ครอบครัวและโรงเรียนเป็นสังคมที่สำคัญ และพัฒนาการด้านสติปัญญาพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนจะพูดเป็นคำสั้น ๆ ส่วนเด็กวัยเรียนรู้จักใช้เหตุผลในการอธิบาย

วัยรุ่น พัฒนาการด้านร่างกายพบว่า เพศหญิงมีหน้าอกโตขึ้น มีประจำเดือน เพศชายมีหนวดเครา เริ่มมีน้ำอสุจิ พัฒนาการด้านอารมณ์เพศหญิงมีความกลัว โกรธ และวิตกกังวลสูง ส่วนเพศชายจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรง พัฒนาการด้านสังคมเปลี่ยนแปลงจากการรวมกลุ่มเฉพาะเพศเดียวกันไปสู่การรวมกลุ่มเพื่อนทั้งเพศหญิงและชาย พัฒนาการด้านสติปัญญาพบว่า วัยรุ่นมีความเข้าใจการใช้สัญลักษณ์และนามธรรมได้มากกว่าวัยเด็ก

วัยผู้ใหญ่ พัฒนาการด้านร่างกายพบว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีสมรรถภาพทางกายสูงสุด ส่วนวัยกลางคนระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อม ส่วนพัฒนาการด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล โดยคำนึงถึงประโยชน์และผลกระทบ ส่วนวัยกลางคนสมองได้รับการพัฒนามาจนถึงขีดสุดแล้ว และเริ่มพัฒนาการไปในทิศทางที่เสื่อมลง และพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมพบว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความมั่นใจทางจิตใจ ส่วนวัยกลางคนมีความแปรปรวนทางอารมณ์สูง

วัยสูงอายุ พัฒนาการด้านร่างกายพบว่า วัยสูงอายุมีโครงสร้างและการทำงานของเซลล์และระบบต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมประสิทธิภาพ ส่วนพัฒนาการด้านจิตใจมีความรู้สึกลึกซึ้งว่าตนเองถูกลดบทบาททางสังคม ทำให้รู้สึกท้อแท้และน้อยใจ มีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง และพัฒนาการด้านสังคมพบว่า มีการเข้าสังคมน้อยลงเนื่องจากถูกลดบทบาททางสังคม

เรียนรู้ตัวเรา (ต่อ)

เรียนรู้เกี่ยวกับ

2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

เรียนรู้เกี่ยวกับ

ความหมายและความสำคัญ ได้แก่ อิทธิพลทางสังคม หมายถึง การกระทำโดยคนหนึ่งคนเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด หรือความรู้สึกของคนอื่น ซึ่งอิทธิพลทางสังคมที่นิยมกล่าวถึงมีอยู่ 4 ลักษณะ คือ การจูงใจ การคล้อยตาม การยอมทำตาม และการเชื่อฟัง อิทธิพลทางสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด หรือความรู้สึกของวัยรุ่น ความคาดหวัง หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่มีต่อคนอื่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนปรารถนา โดยใช้ความคาดหวังเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมต่อบุคคลที่ตนคาดหวังในลักษณะที่ตนคิดว่าถูกต้อง ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคม โดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับว่าถูกต้อง

อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ได้แก่ ครอบครัว สภาพแวดล้อมในชุมชน เพื่อน วัฒนธรรม และสื่อสารมวลชน

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ได้แก่ ความสามารถในการคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม มีศีลธรรม และจริยธรรมประจำใจ มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งและถาวรกับผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และมีความกตัญญูกตเวที

3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา

เรียนรู้เกี่ยวกับ

ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้าหรือให้บริการต่อผู้บริโภค และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้ในการแข่งขันทางการค้า ประเภทของสื่อโฆษณา เช่น สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อป้ายโฆษณา จดหมายตรง การออกร้านแสดงสินค้า

ความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น สื่อโฆษณามีหลากหลายประเภท มีทั้งที่ดีและไม่ดีต่อสุขภาพ วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังไม่มีวุฒิภาวะที่เพียงพอ จึงอาจเลือกรับสิ่งที่ไม่ถูกต้องเป็นแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง และอาจบั่นทอนการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยได้

อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต



กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะ

- เพื่อความรู้ ความเข้าใจ และมีสมรรถนะที่คงทน ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้
- 1. ศึกษาค้นคว้าและจัดทำรายงานเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย
- 2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันอภิปรายเรื่อง ลักษณะของวัยรุ่นที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม
- 3. สำรวจสื่อโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา สิ่งพิมพ์ ว่ามีสื่อใดบ้างที่ส่งผลดีและผลเสียต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กและเยาวชนไทยแล้วจัดทำเป็นรายงาน
- 4. แบ่งกลุ่มจัดเวทีในชั้นเรียน สื่อโฆษณามีข้อดีมากกว่าข้อเสียจริงหรือ
- 5. เลือกทำโครงการต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงการอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงการที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงการนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)
 - 1) โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง แนวทางในการปฏิบัติตนและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น
 - 2) โครงการการสำรวจเรื่อง ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - 3) โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง วัยรุ่นกับอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

หมายเหตุ: โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากครู เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงการนั้น ๆ โดยครู/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อน ประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

- 6. นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในหน่วยการเรียนรู้นี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการนำความรู้ที่ได้รับไปพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง



คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้

ตอบคำถามต่อไปนี้

- 1. อารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียนมีลักษณะที่เหมือนและแตกต่างกันอย่างไร
- 2. การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
- 3. ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างไร
- 4. นักเรียนคิดว่าสังคมมีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในเรื่องใดบ้าง
- 5. นักเรียนคิดว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อตัวเราอย่างไร
- 6. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- 7. สื่อโฆษณาประเภทใดที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของนักเรียนมากที่สุด เพราะอะไร
- 8. นักเรียนจะมีแนวทางการบริโภคสื่อโฆษณาอย่างไรเพื่อให้เกิดผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง