



๒

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นายแพทย์กิตติ ปรมัตถผล

ผศ. ดร.วิชาญ มะวิญธร

นายปรีชา ไวยโกคา

นางสาวกมลไธทยิ ระน้อย

นางสาวศิริรัตน์ สีเหลือง

นางประภาพร พุโธ

พ.บ. (แพทยศาสตร์), วท.บ. (วิทยาศาสตร์ทั่วไป),
ว.ว. (เวชศาสตร์ครอบครัว)

วท.บ. (พลศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ ๑, ศศ.ม. (พลศึกษา),
ศศ.ด. (พลศึกษา)

กศ.บ. (พลศึกษา), ค.ม. (พลศึกษา)

กศ.บ. (สุขศึกษา), วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์)

ศษ.บ. (สุขศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ ๑, วท.ม. (สุขศึกษา)

ศษ.บ. (สุขศึกษา), วท.ม. (สุขศึกษา)

ผู้ตรวจ

ผศ. ดร.ภูเบศร์ นภัทรพิทยธร

นางสาวธัญญากานต์ วรเศรษฐวัฒน์

นางสาวทพรวี เตชะหงษา

วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา), วท.ม. (สรีรวิทยาการกีฬา),
วท.ด. (วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ)

วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา), วท.ม. (สรีรวิทยาการกีฬา)

ศษ.บ. (สุขศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ ๑, วท.ม. (สุขศึกษา)

บรรณาธิการ

นายแพทย์ธฤต แตระกุล

พ.บ. (แพทยศาสตร์), ป. บัณฑิตชั้นสูง (รังสีวิทยา),
น.บ. (นิติศาสตร์), วท.ม. (การพัฒนาสุขภาพ)



จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง, ฝ่ายการเงินและบัญชี :

๖๗/๑๐๗ หมู่ ๑ ซ.พระแม่กรุณย์ ด.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทร. ๐ ๒๕๘๕ ๕๘๘๘, ๐ ๒๕๘๕ ๕๘๘๓, ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๘๐-๒

โทรสาร ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๘๓, ๐ ๒๕๖๒ ๒๓๑๓



ฝ่ายวิชาการ :

๘๗/๑๒๒ ถ.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐ ๒๕๕๕ ๕๘๘๘-๒๐, ๐ ๒๕๕๕ ๘๑๖๘-๕ โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๒๕๒๓

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ISBN 978-616-07-2835-0

ราคา ๗๙ บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ฉบับนี้ได้ปรับแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้ไขหนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคมในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษา** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จัดอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ **ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง** และสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

หนังสือเล่มนี้มีการปรับปรุงเนื้อหาและสอดแทรกความรู้ใหม่ ๆ ให้มีความทันสมัยสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและสังคมโลก ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่าน**กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)** ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง (Higher Order Thinking) ในการมีวิจารณ์ ภาวะวิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหา การประเมิน การตัดสินใจ และการสร้างสรรค์ มีการสร้างเสริมสมรรถนะที่สำคัญด้านสุขศึกษา **โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)** เป็นกิจกรรมที่ต้องการเชื่อมโยงให้ผู้เรียนได้มองเห็นสภาพแวดล้อมใกล้ตัว ปัญหาของชุมชนสังคม หรือประเทศชาติ และแนวทางการป้องกันแก้ไข ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาหรือใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกแห่งอนาคตได้ ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑

ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อีกทั้งอำนวยความสะดวกต่อครูผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุเป้าหมายของหลักสูตร



บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม การเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้ทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร ทักษะความตระหนักรู้ ทักษะการปรับตัว ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ในการจัดการและดูแลตนเองอย่างมีสุขภาวะ ร่วมกันใช้ทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตาม ตลอดจนทักษะกระบวนการกลุ่มในการวางแผนดูแลสุขภาพองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

เพื่อให้นักเรียนมีลักษณะที่ดีในการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีคุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพเป็นกิจนิสัยเพื่อดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ครอบครัว และสังคมที่ยั่งยืน

ตารางวิเคราะห์โครงสร้างสาระการเรียนรู้และตัวชี้วัด หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒															
หน่วยการเรียนรู้ที่	โครงสร้างเนื้อหา	สาระที่ ๑		สาระที่ ๒				สาระที่ ๔							สาระที่ ๕
		มฐ. พ ๑.๑		มฐ. พ ๒.๑				มฐ. พ ๔.๑							มฐ. พ ๕.๑
		๑	๒	๑	๒	๓	๔	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๑ ๒ ๓
๑.	วัยรุ่น วัยรุ่น	✓													
๒.	การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น		✓												
๓.	เจตคติในเรื่องเพศ			✓											
๔.	ความเท่าเทียมระหว่างเพศ						✓								
๕.	เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น				✓	✓									
๖.	การบริการทางสุขภาพ							✓							
๗.	สุขภาพกับการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน								✓	✓					
๘.	สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข										✓				
๙.	จิตดี ชีวิตเป็นสุข											✓	✓		
๑๐.	อย่าริ อย่าลง อย่าเสพ													✓	
๑๑.	ลดความเสี่ยง														✓
๑๒.	ทักษะชีวิต														✓
๑๓.	แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย												✓		

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

วัยรุ่น วัยรุ่น

หน้า ๑



- ๑. วัยรุ่น
- ๒. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้
- สรุปสาระสำคัญ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด

๒
๓
๑๑
๑๒
๑๓
๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

หน้า ๑๔



- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้
- สรุปสาระสำคัญ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด

๑๕
๒๐
๒๑
๒๒
๒๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

เจตคติในเรื่องเพศ

หน้า ๒๓



- ๑. ความหมายของเจตคติในเรื่องเพศ และลักษณะทั่วไปของเจตคติ
- ๒. ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- ๓. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้
- สรุปสาระสำคัญ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด

๒๔
๒๕
๒๗
๒๘
๒๙
๓๐
๓๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ความเท่าเทียมระหว่างเพศ

หน้า
๓๑



- ๑. เพศวิถีกับความสำคัญของความเท่าเทียมระหว่างเพศ ๓๒
- ๒. ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความไม่เท่าเทียมระหว่างเพศ ๓๕
- ๓. การวางตัวต่อผู้อื่น ๓๘
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๓๙
- สรุปสาระสำคัญ ๔๐
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๔๑
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๔๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

หน้า
๔๒



- ๑. ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๔๓
- ๒. สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๔๕
- ๓. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๔๗
- ๔. การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ๕๘
- ๕. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ๖๑
- ๖. การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ๖๒
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๖๔
- สรุปสาระสำคัญ ๖๕
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๖๖
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๖๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การบริการทางสุขภาพ

หน้า
๖๗



- ๑. ความหมายของการบริการทางสุขภาพ ๖๘
- ๒. สิทธิด้านสุขภาพของวัยรุ่น ๖๙
- ๓. ระบบบริการสุขภาพ ๗๐
- ๔. หน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับระบบบริการสุขภาพ ๗๑
- ๕. หลักการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ๗๒
- ๖. วิธีการใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย ๗๓
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๗๕
- สรุปสาระสำคัญ ๗๖
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๗๗
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๗๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ สุขภาพกับการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน

หน้า
๗๘



- ๑. ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ๗๙
- ๒. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพในปัจจุบัน ๘๔
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๘๙
- สรุปสาระสำคัญ ๙๐
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๙๑
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๙๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข

หน้า
๙๒



- ๑. ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๙๓
- ๒. ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๙๖
- ๓. วิธีการสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๙๖
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๙๗
- สรุปสาระสำคัญ ๙๘
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๙๙
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๙๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ จิตดี ชีวิตเป็นสุข

หน้า
๑๐๐



- ๑. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ๑๐๑
- ๒. อารมณ์และความเครียด ๑๐๗
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๑๑๑
- สรุปสาระสำคัญ ๑๑๒
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๑๓
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๑๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ อัยาริ อัยาลอง อัยาสง

หน้า
๑๑๔



- ๑. สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด ๑๑๕
- ๒. การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด ๑๑๖
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๑๒๒
- สรุปสาระสำคัญ ๑๒๓
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๒๔
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๑๒๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ลดความเสี่ยง



๑. พฤติกรรมเสี่ยง ๑๒๖
 ๒. สถานการณ์เสี่ยง ๑๓๖
 ๓. วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๑๓๙
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๑๓๙
- สรุปสาระสำคัญ ๑๔๐
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๔๑
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๑๔๑

หน้า
๑๒๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ ทักษะชีวิต



๑. ความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของทักษะชีวิต ๑๔๓
 ๒. ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ๑๔๕
 ๓. การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ๑๔๘
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๑๕๔
- สรุปสาระสำคัญ ๑๕๕
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๕๖
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๑๕๖

หน้า
๑๔๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย



๑. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย ๑๕๘
 ๒. ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี ๑๕๙
 ๓. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ๑๖๐
 ๔. การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ๑๖๑
 ๕. แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๑๖๙
 ๖. ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ ๑๗๐
- กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ๑๗๒
- สรุปสาระสำคัญ ๑๗๓
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๗๔
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๑๗๔

หน้า
๑๕๗

สร้างเสริมทักษะด้านสุขศึกษาโดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)
บรรณานุกรม

๑๗๕
๑๗๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

วัยรุ่น วัยรุ่น



มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดระหว่างทาง :

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น



แนวคิด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง บุคคลในครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดในสังคม จึงควรเอาใจใส่ดูแลตนเองและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



สาระการเรียนรู้

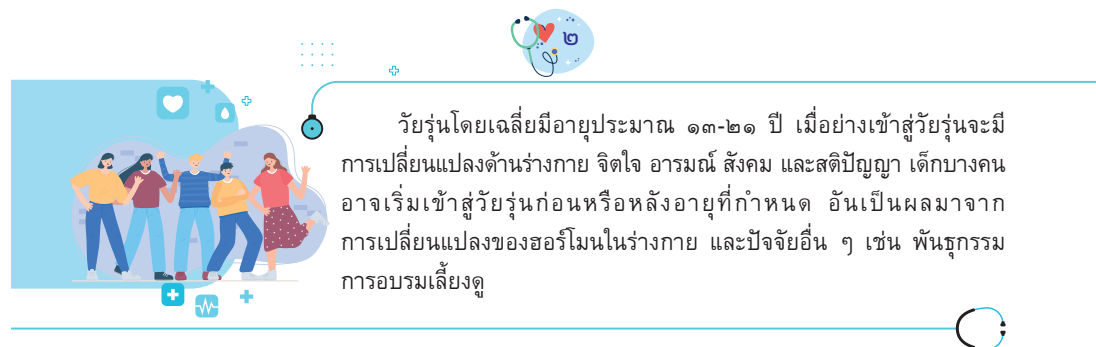
๑. วัยรุ่น
๒. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้
๒. ดูแลตนเองและปฏิบัติตนอย่างถูกต้องต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น เพื่อให้สามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้
๓. เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น





วัยรุ่นโดยเฉลี่ยมีอายุประมาณ ๑๓-๒๑ ปี เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เด็กบางคนอาจเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนหรือหลังอายุที่กำหนด อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย และปัจจัยอื่น ๆ เช่น พันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดู

๑. วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญพันธุ์ทางเพศซึ่งพร้อมที่จะมีบุตร โดยปกติวัยรุ่น แบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ



๑. วัยรุ่นตอนต้น เพศหญิงอยู่ในช่วงอายุ ๑๓-๑๕ ปี และเพศชายอยู่ในช่วงอายุ ๑๔-๑๖ ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ จึงมีความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลทำให้มีอารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนได้ง่าย



๒. วัยรุ่นตอนกลาง เพศหญิงอยู่ในช่วงอายุ ๑๖-๑๘ ปี และเพศชายอยู่ในช่วงอายุ ๑๗-๑๙ ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นสามารถยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้แล้ว และพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง พัฒนาความคิดของตนเอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน มีพฤติกรรมเลียนแบบเพื่อน หรือบุคคลที่ตนเองชอบ



๓. วัยรุ่นตอนปลาย เพศหญิงอยู่ในช่วงอายุ ๑๙-๒๐ ปี และเพศชายอยู่ในช่วงอายุ ๒๐-๒๑ ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นมีความผูกพันแน่นแฟ้นกับเพื่อนต่างเพศ ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย



๒. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สติปัญญาและการเรียนรู้ การเข้าสังคมของวัยรุ่นจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๑. ร่างกาย

- + ส่วนสูงและน้ำหนัก
- + โครงสร้างและสัดส่วน
- + กล้ามเนื้อและไขมัน
- + กำลังและความแข็งแรง
- + ลักษณะทางเพศ



๒. จิตใจและอารมณ์

- + อ่อนไหวง่าย
- + ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก
- + ค้นหาตัวเอง
- + เกาะกลุ่ม ติดเพื่อน



๓. สติปัญญาและการเรียนรู้

- + ความสามารถทางด้านการคิด
- + มองสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความจริง
- + ตัดสินใจโดยใช้เหตุผลได้



๔. สังคม

- + คบเพื่อนกลุ่มใหญ่
- + ต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน





๒.๑ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นไปอย่างรวดเร็ว และเห็นลักษณะเฉพาะของเพศตนเองอย่างชัดเจน วัยรุ่นแต่ละคนมีการเจริญเติบโตแตกต่างกัน บางคนมีการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ บางคนมีการเจริญเติบโตในช่วงแรก หรือบางคนดูเป็นเด็กนานกว่าคนอื่นแล้วมาเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วภายหลัง ซึ่งมีสาเหตุมาจาก

- | | |
|---|---|
| ๑. เพศ ซึ่งผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชาย ประมาณ ๒ ปี | ๔. สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม พบว่า เด็กในเมืองจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชนบท |
| ๒. เชื้อชาติ เช่น วัยรุ่นชาวตะวันตกมีการเจริญเติบโตด้านความสูงมากกว่าชาวตะวันออก ซึ่งเกิดจากวิวัฒนาการของเผ่าพันธุ์ | ๕. การกินอาหารและการออกกำลังกาย พบว่า หากเด็กได้รับอาหารที่เหมาะสมร่วมกับการออกกำลังกายที่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด |
| ๓. พันธุกรรม เช่น วัยรุ่นที่มีพ่อแม่เป็นหนุ่มสาว ซ้ำก็เข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเพื่อน ๆ | |



การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สำคัญ ได้แก่

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านส่วนสูงและน้ำหนัก

การเจริญเติบโตทางด้านส่วนสูงของวัยรุ่นมีความต่อเนื่อง บางช่วงอาจมีอัตราการเจริญเติบโตเร็วมาก เรียกว่า **ระยะเติบโตอย่างรวดเร็ว (Growth Spurt)** ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) ในผู้หญิงมีระยะเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงก่อนการมีประจำเดือนครั้งแรก และเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกความสูงของผู้หญิงใกล้จะถึงขีดสุดแล้ว เพราะหลังจากนั้นอัตราการเพิ่มความสูงจะลดลง ผู้หญิงสูงได้ถึงอายุประมาณ ๑๖-๑๘ ปี หรือหลังจากมีประจำเดือนประมาณ ๓-๔ ปี ส่วนในผู้ชายมีระยะเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงอายุประมาณ ๑๑-๑๒ ปี หรือตามหลังผู้หญิงประมาณ ๒ ปี และสูงได้ถึงอายุประมาณ ๑๘-๒๐ ปี หรือหลังจากมีเสียงแตกหนุ่มประมาณ ๓-๔ ปี เช่นเดียวกัน

ในเรื่องของน้ำหนักนั้นจะเจริญเติบโตควบคู่ไปกับส่วนสูง น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากกล้ามเนื้อ ไขมัน และกระดูกเพิ่มขึ้น และขยายตัวอย่างรวดเร็ว

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก



วัยรุ่น วัยรุ่น

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างและสัดส่วน

การเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีอัตราการเจริญเติบโตแตกต่างกัน และระยะเวลาของการพัฒนาที่แตกต่างกันด้วย

โครงร่างของร่างกายจะเห็นได้อย่างเด่นชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นตอนต้น พบว่าสัดส่วนของร่างกายยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน เนื่องจากส่วนขาจะยาวกว่าลำตัวมาก ทำให้ดูเก้งก้าง แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย สัดส่วนของร่างกายจะดีขึ้นและได้สัดส่วนในที่สุด

วัยรุ่นชายและหญิงมีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงร่างและอัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายแตกต่างกัน



๓. การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและไขมัน

เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายที่เกิดขึ้นควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงความสูงและน้ำหนัก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ชายและหญิงจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดจากการเพิ่มปริมาณการผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) ซึ่งกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ และวัยรุ่นชายมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) หลั่งออกมาด้วย จะเพิ่มการกระตุ้นการเติบโตของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อของผู้ชายเติบโตมีขนาดและความแข็งแรงมากกว่าผู้หญิง ส่วนในผู้หญิงมีไขมันสะสมที่ต้นนม ต้นแขน ปลายแขน สะโพก และน่อง ทำให้มีหน้าอกนูน สะโพกผาย มีรูปร่างของผู้หญิงเต็มตัว ซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิง ได้แก่ เอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone)

การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและไขมันในวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะแตกต่างกัน





๔. กำลังและความแข็งแรง

การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมีผลทำให้กำลังกายแข็งแรงมากขึ้น และเนื่องจากอัตราการเปลี่ยนแปลงกล้ามเนื้อของวัยรุ่นชายมีมากกว่าวัยรุ่นหญิง ประกอบกับการที่วัยรุ่นชายชอบออกกำลังกายมากกว่า จึงทำให้มีความแข็งแรงมากกว่าวัยรุ่นหญิง และการที่ระบบกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มีกำลังกล้ามเนื้อเพิ่มเร็วตามไปด้วย เด็กวัยนี้จึงต้องพักผ่อนโดยการนอนมากกว่าปกติ



เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นชายจะมีกำลังและความแข็งแรงมากกว่าวัยรุ่นหญิง

๕. การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ

ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น ๒ อย่าง คือ การเจริญเติบโตของอวัยวะเพศและอวัยวะเพศจะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ ๑ ปี ก่อนมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม มีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี การมีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่ามดลูกและช่องคลอดเจริญเติบโตเต็มที่ สำหรับวัยรุ่นชายมีการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุประมาณ ๑๐-๑๓ ปี และใช้เวลาประมาณ ๒-๔ ปี กว่าที่จะเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์



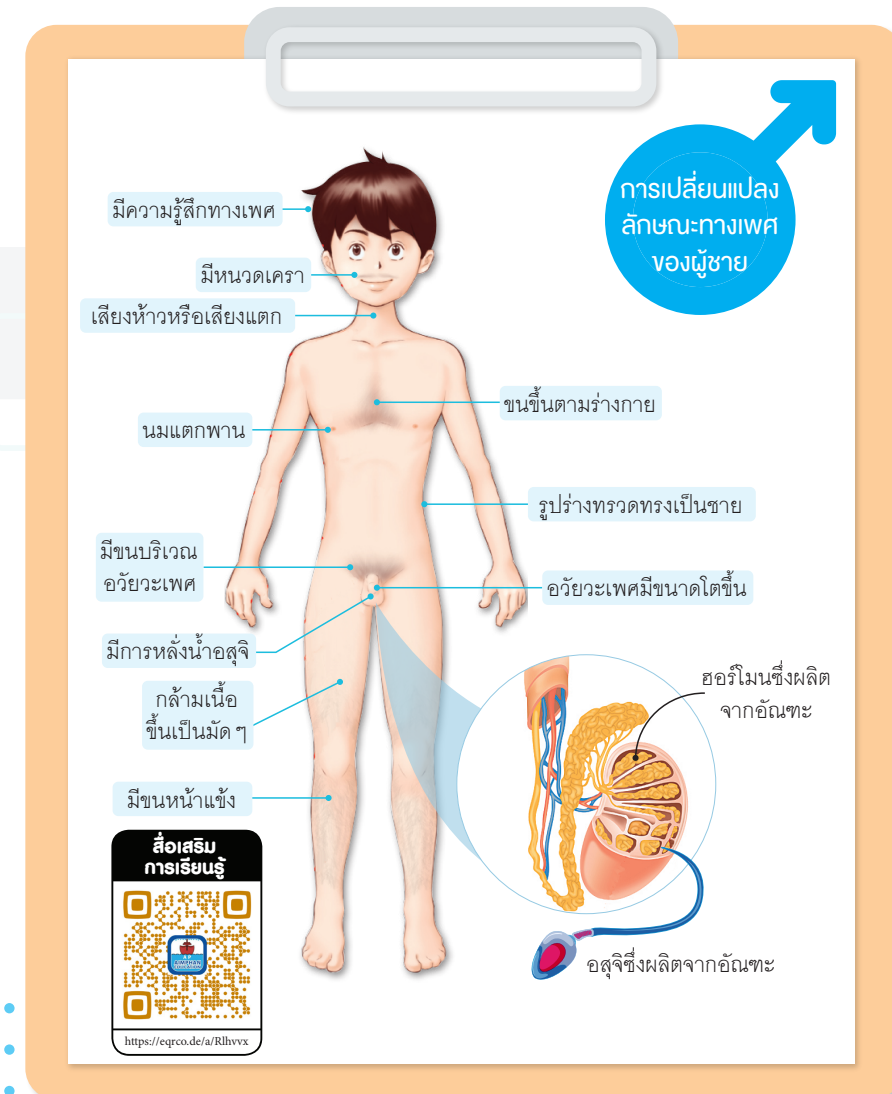
ประจำเดือน

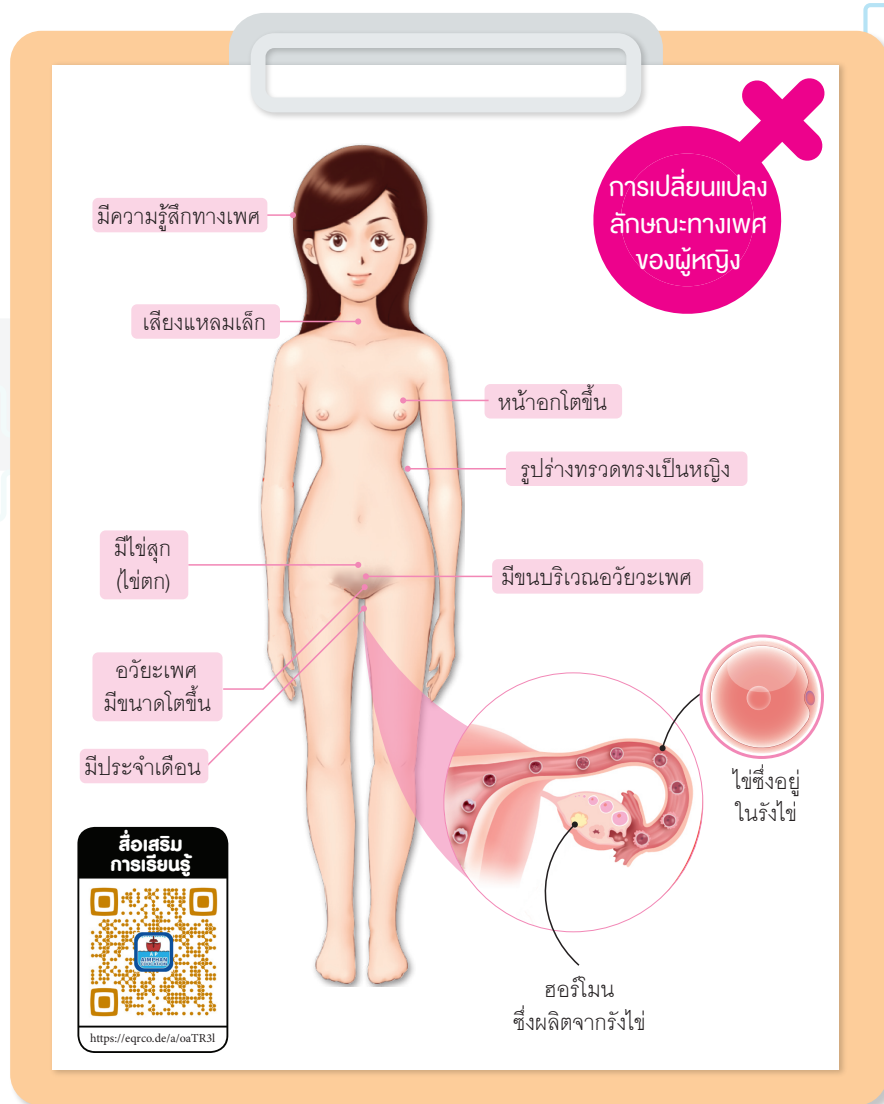
การมีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่ามดลูกและช่องคลอดเจริญเติบโตเต็มที่ แต่ในระยะ ๑-๒ ปีแรกของการมีประจำเดือน มักจะเป็นการมีประจำเดือนโดยไม่มีไข่ตก รอบเดือนในช่วงปีแรกจะมาไม่สม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้



วัยรุ่น วัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางเพศนับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศทั้งระบบอวัยวะภายนอกและภายใน เป็นสิ่งที่เริ่มเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในวัยรุ่นและเกิดขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว





๒.๒ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์



วัยรุ่น วัยรุ่น



วัยรุ่นเป็นวัย
ที่แสดงออก
ทางอารมณ์
อย่างชัดเจน

พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ค่อย ๆ เริ่มมีพัฒนาการมาตั้งแต่เกิด บางส่วนมาจากพันธุกรรม และบางส่วนเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น จะเป็นช่วงที่มีอารมณ์หวั่นไหวไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งภายนอกและภายใน หงุดหงิดกับความเปลี่ยนแปลงที่ยังยอมรับไม่ค่อยได้ จนเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางที่สามารถปรับตัวเข้ากับความเป็นหนุ่มสาว จะมีอารมณ์ที่ชัดเจนขึ้นทั้งอารมณ์รักชอบ โกรธเกลียด อิจฉา อ่อนไหว วุ่นวายสับสน เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว ไม่ว่ามีอารมณ์ใดก็มักเปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก จึงพบว่าวัยรุ่นจะเกาะกลุ่มกันได้ดีกว่าวัยอื่น เพราะต่างคนต่างเข้าใจกันและยอมรับกันได้ง่ายกว่า

เมื่อเข้าสู่**วัยรุ่นตอนกลาง** อายุประมาณ ๑๖ ปีขึ้นไป การแสดงออกทางอารมณ์ดีขึ้น มั่นคงขึ้น ยอมรับสภาพการเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบตนเอง ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ยอมรับนับถือผู้อาวุโสที่มีประสบการณ์มาก่อน และกลับมาสร้างสัมพันธภาพกับพ่อแม่ในรูปแบบใหม่ที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น พื้นฐานทางอารมณ์ดีขึ้นเกิดจากการมีสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู ส่งผลทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรอง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และมักจะออกมาในทิศทางที่เหมาะสม ทำให้ปรับตัวต่อปัญหาและแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ด้วยตนเองได้อย่างสร้างสรรค์



อารมณ์ของวัยรุ่น

อารมณ์ของวัยรุ่นมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น โดยบางครั้งอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นบ้าง วัยนี้มักมีความรู้สึกเปิดเผย เชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสุข แต่ในบางครั้งที่อาจจะหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลา รู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ไม่ค่อยยอมใครง่าย ๆ แต่บางครั้งก็โอ้อ้อมอวรี บางครั้งก็เป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ มักมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่ให้โอกาสเด็กวัยรุ่นได้แสดงความเห็น ก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการปรับตัวที่ละน้อย ถ้าไม่เปิดโอกาสเลยเด็กจะเกิดความเครียดและเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา

ที่มา : แพทย์หญิงตรีประภา ชัยสินธพ. (ม.ป.ป.). สภาพจิตใจของวัยรุ่น.

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>



๒.๓ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาและการเรียนรู้



ถึงแม้ว่าธรรมชาติจะทำให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทำให้เกิดความสับสนวุ่นวาย แต่ก็ทำให้สติปัญญาของวัยรุ่นมีพัฒนาการขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ความสามารถทางสติปัญญาจะเติบโตได้ตามขั้นตอนและจำเป็นต้องใช้การฝึกฝนทักษะในด้านต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม



การแสดงความคิดเห็น
วิพากษ์วิจารณ์เป็นส่วนหนึ่ง
ของการพัฒนาสติปัญญา



สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น สามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น เข้าใจในหลักปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ คาดการณ์ ค้นหาข้อมูลและนำเหตุผลมาอ้างอิงได้ มองสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงมากขึ้นตามลำดับ มีความคิดได้ในหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ แต่วัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ ซึ่งทำให้ขาดการยั้งคิดหรือไตร่ตรองให้รอบคอบ การพัฒนาทางจิตใจจะช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ดีในเวลาต่อมา

การเรียนรู้และสติปัญญาที่เพิ่มขึ้นในช่วงนี้ยังไม่ได้เป็นหลักประกันว่าวัยรุ่นจะประสบความสำเร็จในด้านการเรียน เพราะการเรียนหนังสือจำเป็นต้องอาศัยพื้นฐานของความเป็นนักเรียนที่ดี มีความขยัน มุ่งมั่น อดทน เพียรพยายาม ใฝ่รู้ รับผิดชอบ และมีวินัยในตนเองร่วมด้วย



๒.๔ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

เพื่อนเป็นบุคคลสำคัญของวัยรุ่น เป็นทั้งผู้ที่ให้กำลังใจ รู้ใจและเข้าใจปัญหา เป็นแหล่งเสริมพลังในการเจรจากับผู้ปกครองและครู และส่งเสริมให้เกิดการแยกตัวจากผู้ปกครองได้ชัดเจนขึ้น วัยรุ่นจะหลงใหลคนเก่งในสังคม เช่น ดารา นักร้อง เป็นแบบอย่างมากกว่าคนในวัยอื่น ๆ และมีการเลียนแบบในกลุ่มเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม เพลง ดนตรี คำพูดหรือภาษาเฉพาะกลุ่ม เป็นวัยที่คบกับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน ไปไหนเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ โดยอาจมีกลุ่มเพื่อนต่างเพศร่วมด้วยจนมีความสนใจกับเพื่อนต่างเพศหรือเพศเดียวกันมากขึ้น

วัยรุ่นมีความต้องการเป็นที่ยอมรับสูงจากกลุ่มเพื่อน ต้องการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนตลอดเวลา และมักเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีอะไรคล้ายกับตนเอง เช่น ชอบกีฬาเหมือนกัน ชอบดาราเหมือนกัน ชอบดนตรีเหมือนกัน การที่วัยรุ่นเห็นความสำคัญของเพื่อน ทำให้มีความสามารถด้านทักษะการเข้าสังคม รู้จักสื่อสารเจรจา การแก้ไขปัญหา การประนีประนอม การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักใช้เหตุผล ปรับตัว ปรับอารมณ์ เข้าหากันได้ดีจนทำให้สัมพันธ์ภาพยั่งยืนไปจนเป็นผู้ใหญ่

พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมช่วยให้วัยรุ่นค้นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตนเองในอนาคตต่อไป



วัยรุ่นจะร่วมกันทำกิจกรรม
เป็นกลุ่มและมักชอบใช้เวลา
อยู่กับเพื่อน



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

- นักเรียนสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองในด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และอารมณ์ สติปัญญาและการเรียนรู้ แล้วเขียนสรุปเป็นแผนผังความคิด
- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๕ คน เลือกนักแสดงวัยรุ่นที่นักเรียนชื่นชอบ พร้อมบอกเหตุผลที่นักเรียนเลือก

