



ผู้เรียบเรียง	
ดร.บุปผา ปลื้มสำราญ	ป.กศ., ป.กศ. สูง, กศ.บ. (สุขศึกษา), กศ.ม. (สุขศึกษา), ปร.ด. (การบริหารการศึกษา)
ผู้ตรวจ	
ดร.พนัสนิธิ คำทูล	พย.บ. (พยาบาลศาสตร์), ค.ม. (สุขศึกษา), ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)
ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล	วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา), ค.ม. (สุขศึกษา), ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)
ดร.ศุภอัทธ์ สัตยเทวา	ค.บ. (พลศึกษา), ค.ม. (สุขศึกษา), ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)
บรรณาธิการ	
นางสาวบุณณัฏสร ยศธรสวัสดิ์	วท.บ. (สุขศึกษา), ศศ.บ. (สื่อสารมวลชน), ศศ.ม. (ไทยศึกษา)

 บริษัท คูรูมีเดีย จำกัด KURU MEDIA CO., LTD. ๘๗/๑๒๙ ถนนเทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทร. ๐ ๒๙๕๔ ๔๘๑๘ โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๒๙๒๓	จัดพิมพ์โดย บริษัท คูรูมีเดีย จำกัด	ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๘
		พิมพ์ครั้งที่ ๑
		จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
		ISBN 978-616-8299-33-3
		ราคา ๘๙ บาท
		สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท คูรูมีเดีย จำกัด

คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ฉบับนี้ได้ปรับแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไข ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหา ภายใต้อำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกัน และแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้ไขหนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคม ในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษา** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จัดอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ **ตัวชี้วัดระหว่างทาง** และ **ตัวชี้วัดปลายทาง** และสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

หนังสือเล่มนี้มีการปรับปรุงเนื้อหาและสอดแทรกความรู้ใหม่ ๆ ให้มีความทันสมัยสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและสังคมโลก ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่าน **กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)** ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง (Higher Order Thinking) ในการมีวิจารณญาณ การวิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหา การประเมิน การตัดสินใจ และการสร้างสรรค์ มีการสร้างเสริมสมรรถนะที่สำคัญด้านสุขศึกษา **โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)** เป็นกิจกรรมที่ต้องการเชื่อมโยงให้ผู้เรียนได้มองเห็น สภาพแวดล้อมใกล้ตัว ปัญหาของชุมชน สังคม หรือประเทศชาติ และแนวทางการป้องกันแก้ไข ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาหรือใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกแห่งอนาคตได้ ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑

ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อีกทั้งอำนวยความสะดวกต่อครูผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุเป้าหมายของหลักสูตร



ฝ่ายวิชาการ บริษัท ครูมีเดีย จำกัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น บังคับที่มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น บังคับที่มีผลกระทบต่อจิตใจในเรื่องเพศ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม ปัญหาและผลกระทบ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด วิธีการ บังคับ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง และทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้ทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร ทักษะความตระหนักรู้ ทักษะการปรับตัว ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ในการจัดการและดูแลตนเองอย่างมีสุขภาพะ ร่วมกับการใช้ทักษะการเป็นผู้ฟังและผู้ตาม ตลอดจนทักษะกระบวนการกลุ่มในการวางแผนดูแลสุขภาพองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

เพื่อให้นักเรียนมีลักษณะที่ดีในการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ มีคุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพเป็นกิจนิสัยเพื่อดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ครอบครัว และสังคมที่ยั่งยืน

ตารางวิเคราะห์โครงสร้างสาระการเรียนรู้และตัวชี้วัด หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่	โครงสร้างเนื้อหา	ความสอดคล้องกับสาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด															
		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	๘	๑	๒
๑	วัยรุ่น วัยรุ่น	✓	✓														
๒	เรียนรู้ เข้าใจเรื่องเพศ			✓			✓										
๓	เรียนรู้ ป้องกันเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน				✓	✓											
๔	การบริการทางสุขภาพ							✓									
๕	สุขภาพกับการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน								✓	✓							
๖	สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข										✓						
๗	จิตดี ชีวิตเป็นสุข												✓	✓			
๘	แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย														✓		
๙	ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด															✓	
๑๐	ลดความเสี่ยงด้วยทักษะชีวิต															✓	✓

แนะนำหนังสือเรียน



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เล่มนี้ มีองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

● ตัวชี้วัด

เป็นสิ่งที่กำหนดให้รู้ว่าคุณนักเรียนควรรู้อะไร ทำอะไรได้ และคุณลักษณะที่พึงเกิดกับนักเรียนตามเป้าหมายของหลักสูตร โดยแบ่งเป็นตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

● สาระการเรียนรู้

เป็นขอบข่ายเนื้อหาสาระที่นักเรียนจะได้เรียนในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ

● แนวคิดสำคัญ

เป็นความคิดสำคัญและแนวในการผูกเรื่องหรือความคิดอื่น ๆ ที่สอดแทรกอยู่ในเนื้อหาสาระการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

● เปิดโลกทัศน์

เป็นการสอดแทรกความรู้ มุมมองแนวคิดที่ทันสมัยในประเด็นต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันระหว่างเนื้อหา ซึ่งนักเรียนและครูผู้สอนสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้แก่นักเรียน

● ปัญหาที่ทางออก

เป็นการนำเสนอปัญหาที่สามารถพบเห็นหรือสอดคล้องในชีวิตประจำวัน โดยใช้ภาพเหตุการณ์แล้วตั้งคำถามกระตุ้นการเรียนรู้ในเรื่องนั้น ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์และหาคำตอบด้วยตนเอง



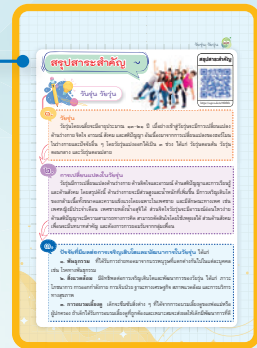
● การนำเสนอเนื้อหา

เป็นการนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบ Infographic ในส่วนของเนื้อหาที่ยากและมีปริมาณมาก เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจของนักเรียน



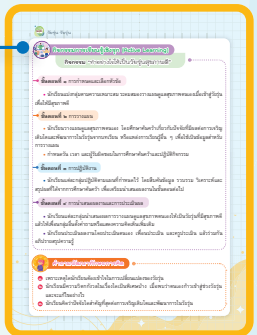
● สรุปสาระสำคัญ

เป็นการสรุปสาระสำคัญหรือความคิดรวบยอดท้ายหน่วยการเรียนรู้แบบ Infographic เพื่อให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย และสามารถใช้นวัตกรรม QR Code เพื่อให้เข้าถึงและรับชม Motion Graphic ได้



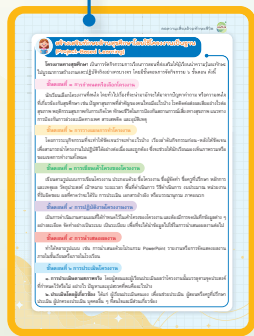
● กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงเหมือนกับในชีวิตจริงอย่างมีระบบ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๔ ขั้นตอน



● สร้างเสริมทักษะด้านสุขศึกษา โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาหรือพัฒนางานโดยการทำโครงงาน มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๖ ขั้นตอน



สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่	หน้า	หน่วยการเรียนรู้ที่	หน้า
๑	๑	๒	๑๕
๑. วัยรุ่น วัยรุ่น		๑. เรียนรู้ เข้าใจเรื่องเพศ	
๒. การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	๑๖	๒. เจตคติในเรื่องเพศ	๑๖
๓. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น	๑๘	๓. ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเพศ	๑๘
สรุปสาระสำคัญ	๑๙	๔. เพศกับความหลากหลายทางเพศ	๒๐
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๙	๕. ความเท่าเทียมระหว่างเพศ	๒๓
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๑๙	๖. การวางตัวต่อผู้อื่น	๒๖
		สรุปสาระสำคัญ	๒๘
		กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๒๘
		คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๒๘
๓	๓๐	๔	๕๐
๓. เรียนรู้ ป้องกัน เพศสัมพันธ์ ในวัยรุ่น		๔. การบริการ ทางสุขภาพ	
๑. ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	๓๑	๑. ความหมายและระบบบริการทางสุขภาพ	๕๑
๒. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์	๓๔	๒. สิทธิด้านสุขภาพของวัยรุ่นและการใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย	๕๕
๓. การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๔๓	สรุปสาระสำคัญ	๕๙
สรุปสาระสำคัญ	๔๔	กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๖๐
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๔๔	คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๖๐
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๔๔		
๕	๖๑	๖	๗๕
๕. สุขภาพกับการใช้เทคโนโลยี ในชีวิตประจำวัน		๖. สมดุลกายจิต ชีวิตมีความสุข	
๑. ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	๖๒	๑. ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	๗๖
๒. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพในปัจจุบัน	๖๗	๒. ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	๗๙
สรุปสาระสำคัญ	๗๓	๓. วิธีการสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	๘๐
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๗๔	สรุปสาระสำคัญ	๘๑
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๗๔	กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๘๒
		คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๘๒



๗

จิตดี ชีวิตเป็นสุข

หน้า ๘๓

๑. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ๘๔
 ๒. สาเหตุ ลักษณะพฤติกรรม และการแสดงออกที่บ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีสุขภาพจิตในวัยรุ่น ๘๗
 ๓. อารมณ์และความเครียด ๘๙
- สรุปสาระสำคัญ ๙๔
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๙๕
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๙๕



๘

ช่วยเหลือ พี่นุญ ผู้ติดสารเสพติด

หน้า ๑๑๔

๑. การบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๑๑๖
 ๒. ปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๑๑๗
 ๓. แหล่งที่ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๑๒๐
- สรุปสาระสำคัญ ๑๒๓
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๒๔
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๑๒๔



๘

แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

หน้า ๙๖

๑. สมรรถภาพทางกาย ๙๗
 ๒. การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ๑๐๑
 ๓. แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๑๐๘
- สรุปสาระสำคัญ ๑๑๒
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๑๓
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๑๑๓



๑๐

ลดความเสี่ยงด้วยทักษะชีวิต

หน้า ๑๒๕

๑. พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นและผลกระทบที่เกิดขึ้น ๑๒๖
 ๒. สถานการณ์เสี่ยงและผลกระทบที่เกิดขึ้น ๑๓๒
 ๓. วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๑๓๕
 ๔. ทักษะชีวิต ๑๓๖
 ๕. ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ๑๓๘
 ๖. การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ๑๔๒
- สรุปสาระสำคัญ ๑๔๘
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๕๐
- คำถามพัฒนาทักษะการคิด ๑๕๐

สร้างเสริมทักษะด้านสุขศึกษาโดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning) ๑๕๑

บรรณานุกรม ๑๕๒

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑

วัยรุ่น วัยรุ่น



ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง :

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

ตัวชี้วัดปลายทาง :

๑. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๒/๒)



สาระการเรียนรู้

๑. วัยรุ่น
๒. การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
๓. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น



แนวคิดสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับวัยรุ่นด้วยกันเอง ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดในสังคม โดยสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นด้านต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนเป็นวัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงและปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อจะได้ทำความเข้าใจที่ได้นั้นมาดูแลเอาใจใส่ตนเองและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

“ วัยรุ่นโดยเฉลี่ยจะมีอายุประมาณ ๑๓-๒๑ ปี และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ”



๑. วัยรุ่น

วัยรุ่นโดยเฉลี่ยจะมีอายุประมาณ ๑๓-๒๑ ปี เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ในร่างกายและปัจจัยอื่น ๆ โดยวัยรุ่นแบ่งออกเป็น ๓ ช่วง ได้แก่

วัยรุ่นตอนต้น เพศหญิงอยู่ในช่วงอายุ ๑๓-๑๕ ปี และเพศชายอยู่ในช่วงอายุ ๑๔-๑๖ ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ จึงมีความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลทำให้มีอาการหงุดหงิดแปรปรวนได้ง่าย

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

วัยรุ่นตอนปลาย เพศหญิงอยู่ในช่วงอายุ ๑๙-๒๐ ปี และเพศชายอยู่ในช่วงอายุ ๒๐-๒๑ ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นสามารถยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้แล้ว และพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง พัฒนาความคิดของตนเอง



๒. การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

๒.๑ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สำคัญในวัยรุ่น

๑. การเปลี่ยนแปลงโครงร่างและสัดส่วน การเปลี่ยนแปลงโครงร่างของ ร่างกายจะเห็นได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนต้น พบว่าสัดส่วนของ ร่างกายยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน เนื่องจากส่วนขาจะยาวกว่าลำตัวมากทำให้ดูเก้งก้าง แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายสัดส่วนร่างกายจะได้สัดส่วนที่ดีขึ้น



๒. การเปลี่ยนแปลงด้านส่วนสูงและน้ำหนัก

ส่วนสูงของวัยรุ่นเกิดจากอิทธิพลของต่อมไร้ท่อ โดยเด็กหญิงจะมีระยะเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงก่อนมีประจำเดือนครั้งแรก และเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกความสูงของเด็กผู้หญิง จะใกล้ถึงขีดสุดแล้ว จากนั้นอัตราการเพิ่มความสูงจะลดลง เด็กหญิงจะสูงได้ถึงอายุ ๑๖-๑๘ ปี ส่วนในเด็กชายจะเติบโตอย่างรวดเร็วประมาณอายุ ๑๑-๑๒ ปี หรือตามหลังเด็กหญิงประมาณ ๓ ปี และจะสูงได้ถึงอายุประมาณ ๑๘-๒๐ ปี ส่วนน้ำหนักจะเจริญควบคู่ไปกับส่วนสูง อันเนื่องมาจาก กล้ามเนื้อ ไขมัน และกระดูกเพิ่มและขยายตัวอย่างรวดเร็ว



๓. การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ

ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ ทำให้ วัยรุ่นหญิงมีเต้านมขยายใหญ่ขึ้น และเริ่มมี ประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี ส่วนวัยรุ่นชายเมื่อมีอายุประมาณ ๑๐-๑๓ ปี จะมีการเจริญเติบโตของอวัยวะ และใช้เวลา ประมาณ ๒-๔ ปี กว่าที่จะเจริญเติบโตและทำงาน ได้อย่างสมบูรณ์



๕. การเปลี่ยนแปลงของกำลังและความแข็งแรง

กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมีความแข็งแรงมากขึ้น โดยอัตราการเปลี่ยนแปลงด้าน กล้ามเนื้อของวัยรุ่นชายจะมากกว่าวัยรุ่นหญิง ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงและมีกำลังมากกว่าวัยรุ่นหญิง



๔. การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและไขมัน

การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อทั้งในเพศหญิง และเพศชายเกิดจากการผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน และในวัยรุ่นชายจะมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน หลังออกมาด้วยทำให้กล้ามเนื้อในเพศชาย เติบโตทั้งขนาดและมีความแข็งแรงกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิงจะมีไขมันสะสมที่เต้านม สะโพก น่อง และมีสะโพกผายที่เกิดจากการผลิต ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน



<https://eqrco.de/a/pVDZUM>



การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศของผู้ชาย

วัยรุ่นเพศชายแบ่งได้ ๓ ช่วง
วัยรุ่นตอนต้น อายุ ๑๔-๑๖ ปี
วัยรุ่นตอนกลาง อายุ ๑๗-๑๙ ปี
วัยรุ่นตอนปลาย อายุ ๒๐-๒๑ ปี

มีความรู้สึกทางเพศ

มีหนวดเครา

มีเสียงห้าวหรือเสียงแตก

ขนขึ้นตามร่างกาย

นมแตกพาน

มีรูปร่างทรวดทรงเป็นชาย

มีขนบริเวณอวัยวะเพศ

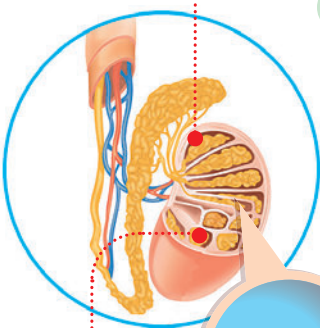
อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น

มีการหลั่งน้ำอสุจิ

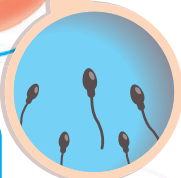
มีกล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัด ๆ

มีขนหน้าแข้ง

ฮอร์โมนซึ่งผลิต
จากอัณฑะ



ตัวอสุจิซึ่งผลิต
จากอัณฑะ



การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศของผู้หญิง

วัยรุ่นเพศหญิงแบ่งได้ ๓ ช่วง
วัยรุ่นตอนต้น อายุ ๑๓-๑๕ ปี
วัยรุ่นตอนกลาง อายุ ๑๖-๑๘ ปี
วัยรุ่นตอนปลาย อายุ ๑๙-๒๐ ปี

มีความรู้สึกทางเพศ

มีเสียงแหลมเล็ก

มีหน้าอกโตขึ้น

มีรูปร่างทรวดทรงเป็นหญิง

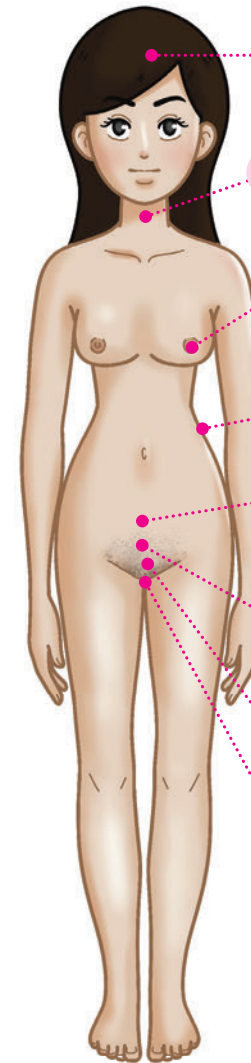
มีไข่สุก (ไข่ตก)

มีขนบริเวณอวัยวะเพศ

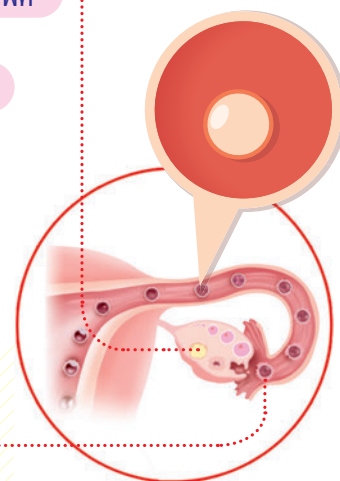
อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น

มีประจำเดือน

ฮอร์โมนซึ่งผลิต
จากรังไข่



ไข่ซึ่งมีอยู่
ในรังไข่





วัยรุ่น วัยรุ่น

๒.๒ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ค่อย ๆ เริ่มมีพัฒนาการมาตั้งแต่เกิด บางส่วนมาจากพันธุกรรม และบางส่วนเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น จะเป็นช่วงที่มีอารมณ์หวั่นไหวไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งภายนอกและภายใน หงุดหงิดกับความเปลี่ยนแปลงที่ยังยอมรับไม่ค่อยได้ จนเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางที่สามารถปรับตัวเข้ากับความเป็นหนุ่มสาว จะมีอารมณ์ที่ชัดเจนขึ้นทั้งอารมณ์รักชอบ โกรธเกลียด อิจฉา อ่อนไหว วุ่นวายสับสน เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว ไม่ว่ามีอารมณ์ใดก็มัก

เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก จึงพบว่าวัยรุ่นจะเกาะกลุ่มกันได้ดีกว่าวัยอื่น เพราะต่างคนต่างเข้าใจกัน ยอมรับกันได้ง่ายกว่า

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง อายุประมาณ ๑๖ ปีขึ้นไป การแสดงออกทางอารมณ์ดีขึ้น มั่นคงขึ้น ยอมรับสภาพการเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบตัวเอง ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตัวเอง ยอมรับนับถือผู้อาวุโสที่มีประสบการณ์มาก่อน และกลับมาสร้างสัมพันธภาพกับพ่อแม่ในรูปแบบใหม่ที่มีความเป็นตัวเองมากขึ้น

พื้นฐานทางอารมณ์ดีขึ้นที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู ส่งผลทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรองแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีและมักจะออกมาในทิศทางที่เหมาะสม ทำให้ปรับตัวต่อปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ด้วยตัวเองได้อย่างสร้างสรรค์



วัยรุ่นเป็นวัยที่แสดงออกทางอารมณ์อย่างชัดเจน

๒.๓ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาและการเรียนรู้

ถึงแม้ว่าธรรมชาติจะทำให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทำให้เกิดความสับสนวุ่นวาย แต่ก็ทำให้สติปัญญาของวัยรุ่นมีพัฒนาการขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ความสามารถทางสติปัญญาจะเติบโตได้ตามขั้นตอนและจำเป็นต้องใช้การฝึกฝนทักษะในด้านต่าง ๆ เพื่อมาใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม



การแสดงความคิดเห็น วิชาภาษาอังกฤษ เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสติปัญญา

+++

o o o



วัยรุ่น วัยรุ่น



สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น สามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น เข้าใจในหลักปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ คัดกรอง ค้นหาข้อมูลและนำเหตุผลมาอ้างอิงได้ มองสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงมากขึ้นตามลำดับ มีความคิดได้ในหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ แต่วัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ ซึ่งทำให้ขาดความรอบคอบ ขาดการยั้งคิดหรือไตร่ตรองให้รอบคอบ การพัฒนาทางจิตใจจะช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ดีในเวลาต่อมา

๒.๔ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

เพื่อนเป็นบุคคลสำคัญของวัยรุ่น เป็นทั้งผู้ที่ให้กำลังใจ รู้ใจและเข้าใจปัญหา เป็นแหล่งเสริมพลังในการเจรจากับผู้ปกครองและครู และส่งเสริมให้เกิดการแยกตัวจากผู้ปกครองได้ชัดเจนขึ้น วัยรุ่นจะหลงใหลคนเก่งในสังคม เช่น ดารา นักร้อง เป็นแบบอย่างมากกว่าคนในวัยอื่น ๆ และมีการเลียนแบบกันในกลุ่มเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม เพลง ดนตรี คำพูด หรือภาษาเฉพาะกลุ่ม เป็นวัยที่คบกับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน ไปไหนเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ โดยอาจมีกลุ่มเพื่อนต่างเพศร่วมด้วยจนมีความสนใจกับเพื่อนต่างเพศหรือเพศเดียวกันมากขึ้น

วัยรุ่นมีความต้องการเป็นที่ยอมรับสูงจากกลุ่มเพื่อน ต้องการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนตลอดเวลา และมักเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีอะไรคล้ายกับตนเอง เช่น ชอบกีฬาเหมือนกัน ชอบดาราเหมือนกัน ชอบดนตรีเหมือนกัน การที่วัยรุ่นเห็นความสำคัญของเพื่อน จึงทำให้มีความสามารถในการทักษะการเข้าสังคม รู้จักสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักใช้เหตุผล ปรับตัว ปรับอารมณ์เข้าหากันได้จึงทำให้สัมพันธภาพยั่งยืนไปจนเป็นผู้ใหญ่

พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นค้นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตนเองในอนาคตต่อไป



วัยรุ่นส่วนใหญ่จะทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มและมักใช้เวลาอยู่กับเพื่อน

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๕ คน ระดมสมองสร้างแผนที่ความคิดสรุปความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๒. นักเรียนสำรวจร่างกาย จิตใจและอารมณ์ของตนเอง เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นมีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง แล้วนักเรียนเกิดความกังวลใจอย่างไร แล้วนำมาอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในชั้นเรียน

+



๓. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

๑. พันธุกรรม หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ โดยการสืบสายเลือดมาจากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลักษณะที่ได้รับถ่ายทอดมาในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน และมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ได้แก่ ลักษณะรูปร่าง หน้าตา ความสูง ลักษณะเส้นผม สีผิว สติปัญญา และโรคบางโรค เช่น คนเผือก ตาบอดสี โรคธาลัสซีเมีย โรคฮีโมฟีเลีย โรคเบาหวาน ความพิการทางสติปัญญาบางชนิด และโรคจิตบางประเภท



พันธุกรรมมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น



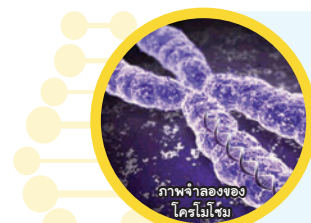
เปิดโลกทัศน์

หลักการในการส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่น พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรจะสอนลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นโดยไม่บีบบังคับให้ทำตามสิ่งที่พ่อแม่สั่ง ให้เข้าใจวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีความเป็นส่วนตัวสูงมากขึ้น จึงควรให้วัยรุ่นมีการตัดสินใจด้วยตนเองโดยมีการพูดคุยวางแผน ซึ่งเป็นพื้นฐานให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ รวมถึงการเสริมกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมให้วัยรุ่นทำ โดยเน้นกิจกรรมที่สนุกสนาน ท้าทาย เช่น การเข้าค่ายผจญภัย แล้วไม่ควรลืมนับสนุน และติดตามผลงานของวัยรุ่นสม่ำเสมอ

ที่มา : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

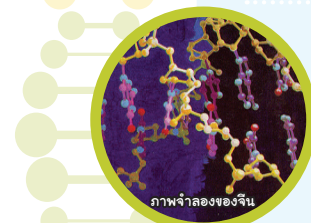


การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ



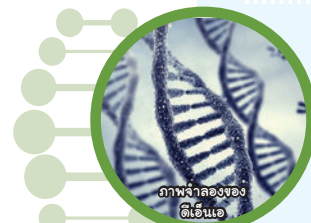
๑.๑ โครโมโซม (Chromosome)

เป็นที่อยู่ของหน่วยพันธุกรรม ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมและถ่ายทอดข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางพันธุกรรมต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิต ซึ่งในคนจะมีโครโมโซมอยู่ ๒๓ คู่ หรือ ๔๖ โครโมโซม



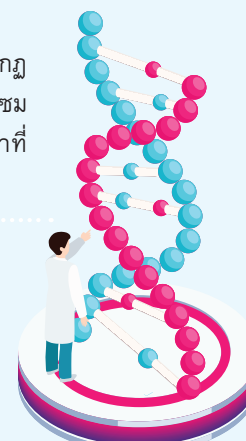
๑.๒ ยีน (Gene)

เป็นหน่วยพันธุกรรมปรากฏอยู่บนโครโมโซม ในแต่ละโครโมโซมจะมียีนเป็นจำนวนมาก ทำหน้าที่กำหนดลักษณะทางพันธุกรรม



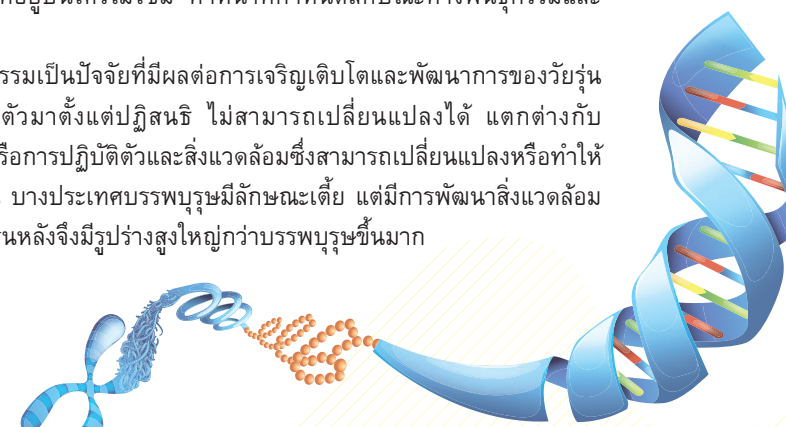
๑.๓ ดีเอ็นเอ (DNA)

เป็นสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของยีน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหน่วยพันธุกรรม



การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมจะถ่ายทอดผ่านโครโมโซม โดยมียีนและดีเอ็นเอที่อยู่บนโครโมโซม ทำหน้าที่กำหนดลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งมีชีวิต

พันธุกรรมเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่ปฏิสนธิ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แตกต่างกับพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตัวและสิ่งแวดล้อมซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงหรือทำให้ดีขึ้นได้ เช่น บางประเทศบรรพบุรุษมีลักษณะเตี้ย แต่มีการพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น คนรุ่นหลังจึงมีรูปร่างสูงใหญ่กว่าบรรพบุรุษขึ้นมาก





วัยรุ่น วัยรุ่น



๒. สิ่งแวดล้อม

เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ จนกระทั่งคลอดเป็นทารกและมีการเจริญเติบโตตามวัยต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมที่มีบทบาทต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น มีดังนี้



๒.๑ ภาวะโภชนาการ

วัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์ เมื่อเทียบกับน้ำหนักกับส่วนสูงจะอยู่ในระดับปกติ ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารครบ ๕ หมู่ ทั้ง ๓ มื้อ ในปริมาณที่เพียงพอ โดยได้รับคาร์โบไฮเดรตร้อยละ ๕๐-๖๐ ไขมันร้อยละ ๓๐-๓๕ และโปรตีนร้อยละ ๑๐-๑๕ นอกจากนี้ควรได้รับแร่ธาตุแคลเซียม ๑,๒๐๐ มิลลิกรัม ต่อวัน เพื่อเพิ่มความสูงและความแข็งแรงของร่างกาย



๒.๒ การออกกำลังกาย



วัยรุ่นควรออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ได้แก่ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายที่ใช้น้ำหนักของร่างกาย เช่น เดิน วิ่ง อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที เป็นประจำ เพื่อให้มีการเจริญเติบโตสมวัย

๒.๓ การเจ็บป่วย

ปัญหาสุขภาพ การใช้สารเสพติด และปัญหาสุขภาพจิต ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ดังนั้นนักเรียนควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ โดยปฏิบัติตามแนวทางของสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างสม่ำเสมอ



วัยรุ่น วัยรุ่น ๑๑

๒.๔ ฐานะทางเศรษฐกิจ



เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นที่มีปัญหาการเจริญเติบโตและการพัฒนาการส่วนใหญ่มาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวอาจไม่มีเวลาหรือไม่มีเงินเพียงพอในการเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพ เช่น การจัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

๒.๕ สภาพแวดล้อมทางสังคม

เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นในทุกด้าน โดยสภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นรวมถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา ความเชื่อ ค่านิยม ตลอดจนวิถีชีวิตที่วัยรุ่นต้องเผชิญอยู่ด้วย หากอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในครอบครัวที่แตกแยก อยู่ในสังคมแออัด ก็อาจทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ไม่สามารถดำเนินไปตามขั้นตอนได้อย่างสมบูรณ์



๒.๖ การบริการทางสุขภาพ

เป็นปัจจัยที่ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ หากมีบริการสุขภาพในระดับปฐมภูมิที่วัยรุ่นหรือคนในชุมชนสามารถเข้าถึงได้และมีบริการที่มีประสิทธิภาพจะส่งผลให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตสมวัย ซึ่งในปัจจุบันสถานบริการสาธารณสุขและโรงพยาบาล



ได้เปิดคลินิกวัยรุ่นในหลาย ๆ แห่ง เช่น ศูนย์สุขภาพเด็กและวัยรุ่นรามาริบัติ คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลกลาง เป็นบริการสุขภาพสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นและเยาวชนสามารถเข้าถึงและใช้บริการตามความต้องการ