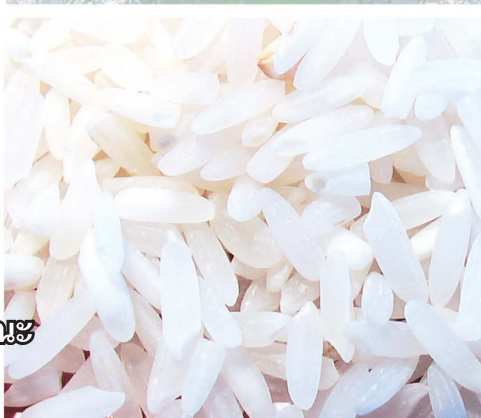


สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ม.๒



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุจิตรา สุคนธทรัพย์.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.--กรุงเทพฯ :

แม็คเอดูเคชั่น, 2562.

128 หน้า.

1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (มัธยมศึกษา). 2. พลศึกษา--การศึกษาและการสอน (มัธยมศึกษา). I. ชื่อเรื่อง.

613.07

ISBN 978-616-345-041-8

สงวนลิขสิทธิ์ : มิถุนายน 2562

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็น
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

MAC EDUCATION

ส่งต้นฉบับตีส่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ 9/99 อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว 38 ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ 0-2938-2022-7 โทรสาร 0-2938-2028

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท เพ็ชรทรัพย์ การพิมพ์



ธรรมชาติของเรา

1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1, 2)

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)	● การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในช่วงวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ตัวชี้วัดข้อ 2)	● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในช่วงวัยรุ่น - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู



หน่วยย่อยที่ 1.1

พัฒนาการของวัยรุ่น



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่างๆ จึงเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี และช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัยมีความสำคัญและต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิต ตั้งแต่ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ซึ่งในแต่ละช่วงชีวิตจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และในแต่ละวัยมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงเฉพาะของวัยนั้นๆ เพื่อจะพัฒนาไปสู่วัยต่อไป ดังนั้น เราจึงต้องศึกษาถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามธรรมชาติในแต่ละวัยของเรา เพื่อจะได้สร้างเสริมและส่งเสริมให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการตามวัยที่สมบูรณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญมากวัยหนึ่งของช่วงชีวิต เป็นระยะที่เริ่มเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้น มีความพร้อม ความสามารถในการกระทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย ด้วยเหตุนี้เมื่ออย่างเข้าสู่



วัยรุ่น จึงควรมีการเตรียมความพร้อมและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองและพร้อมที่จะปรับตัวเป็นผู้ใหญ่เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้



1.1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาของวัยรุ่น

นักจิตวิทยาแบ่งช่วงชีวิตของวัยรุ่นได้เป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 9-11 ปี ในเด็กผู้หญิง และอายุ 11-13 ปี ในเด็กผู้ชาย ส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น คือ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีอารมณ์ไม่มั่นคง เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ มีอารมณ์รุนแรงและจะแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผย มีสถานภาพเป็น 2 วัย คือ มีความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ในขณะเดียวกัน และมีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ จึงอาจทำให้ขาดความมั่นใจได้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นมีดังนี้ คือ พัฒนาการทางร่างกาย พัฒนาการทางจิตใจ พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางสังคม และพัฒนาการทางสติปัญญา

พัฒนาการทางร่างกาย



พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเด็กมาสู่ผู้ใหญ่อย่างเห็นได้ชัด เมื่อต่อมเพศเริ่มทำงานมากขึ้น ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เช่น เสียงเปลี่ยนทั้งเพศชายและเพศหญิง รูปร่างสัดส่วน รวมทั้งภาวะการเจริญพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ

- วัยรุ่นหญิงเริ่มมีประจำเดือน โดยรังไข่เจริญเต็มที่ที่สามารถผลิตไข่ออกมาได้เดือนละ 1 ฟอง ไข่จะรอการผสมจากตัวสุจิ หากไข่ได้รับการผสมก็จะมาฝังตัวอยู่ในมดลูก ซึ่งเตรียมความพร้อมโดยการเพิ่มความหนาของผนังมดลูก เพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสม



แล้ว แต่ถ้าไข่มุไม่ได้รับการผสม ไข่มุก็จะฝ่อพร้อมกับการสลายตัวของเยื่อBUMDลูกซึ่งประกอบ ด้วยหลอดเลือดฝอยจำนวนมากออกมาเป็นเลือด หรือที่เรียกว่า **ประจำเดือน**

- วัยรุ่นชายจะมีการหลั่งอสุจิในเวลาหลับ ซึ่งเกิดจากฮอร์โมนเพศ มีผลทำให้จิตใจ ของวัยรุ่นเกิดความรู้สึกต้องการทางเพศและมีความสนใจเพศตรงข้าม ดังนั้นเมื่อร่างกาย มีการผลิตตัวอสุจิเก็บไว้มากขึ้น ประกอบกับจิตใจและอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลง ขณะหลับ วัยรุ่นอาจฝันหรือจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ ทำให้ถุงเก็บน้ำเชื้อบีบรัดตัว ตัวอสุจิและ น้ำหล่อเลี้ยงเคลื่อนออกมาภายนอกทางท่อปัสสาวะ เรียกว่า **ฝันเปียก**

นอกจากนี้วัยรุ่นจะมีพัฒนาการของร่างกายในด้านอื่นๆ ดังนี้

1. ส่วนสูง การเจริญเติบโตด้านนี้จะมียาวต่อเนื่อง แต่จะมีบางส่วนที่มีอัตราการ เจริญเติบโตเร็วมาก ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของต่อมไทรอยด์ เพศหญิงจะสูงเร็วเมื่ออายุประมาณ 10-14 ปี ซึ่งเป็นระยะก่อนการมีประจำเดือนครั้งแรก และจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 18 ปี เพศชายจะสูงเร็วเมื่ออายุประมาณ 14 ปี และจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 20-22 ปี

2. น้ำหนัก จะเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากกล้ามเนื้อ ไขมัน และกระดูกใหญ่ขึ้น เพศหญิงจะมี น้ำหนักมากกว่าเพศชายในช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี และเพศชายจะมีน้ำหนักมากกว่า เพศหญิงในช่วงอายุ 11-13 ปี และช่วง 15-17 ปี

3. สัดส่วนและขนาดของรูปร่าง รูปร่างและสัดส่วนของร่างกาย ในวัยรุ่นตอนต้น ยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน เนื่องจากขาจะยาวกว่าลำตัวมากและตึงก้าง ร่างกายจะเข้าที่และ ดูสมส่วนในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย โดยผู้หญิงจะมีส่วนเว้าของเอวและสะโพกที่ผายขึ้น ส่วนผู้ชายไหล่จะเริ่มกว้างขึ้น สะโพกเล็กลง แขนขายาวขึ้น

4. ขน จะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ ขนจะขึ้นอย่างเด่นชัด 3 บริเวณด้วยกัน คือ

4.1 ขนบนใบหน้า ในเด็กผู้ชายจะเห็นได้ชัด โดยขึ้นที่มุมปากทั้งสองข้าง จากนั้น จะขยายขึ้นเหนือริมฝีปากกลายเป็นหนวด ส่วนในเด็กผู้หญิงไม่ปรากฏเด่นชัด

4.2 ขนบริเวณหน้าอก แขน ขา และในที่ลับ ในเด็กผู้หญิงจะมีขนขึ้นในที่ลับ ช่วงระยะเวลาก่อนมีประจำเดือนครั้งแรกเล็กน้อย ในเด็กผู้ชายจะมีขนในที่ลับเมื่ออายุประมาณ 13-14 ปี ส่วนขนหน้าแข้งจะเกิดที่ก่อนล่างก่อน

4.3 ขนที่เกิดตามบริเวณรักแร้ ในเด็กผู้หญิงจะเกิดขึ้นภายหลังที่มีประจำเดือน ครั้งแรก ส่วนในเด็กผู้ชายจะเกิดขึ้นเมื่อขนในที่ลับขึ้นเกือบเต็มแล้ว

5. เสียง โดยทั่วไปวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงของเสียงทั้งสองเพศ โดยในเด็กผู้หญิง เสียงที่เคยเล็กและแหลมจะเปลี่ยนเป็นเสียงกังวานขึ้น แต่เด็กผู้ชายจะมีเสียงห้าวใหญ่ขึ้น และต่ำ ซึ่งเกิดจากลูกกระเดือกเจริญเติบโตทำให้สายเสียงยาวขึ้นกว่าเดิม เสียงจึงทุ้มขึ้น



พัฒนาการทางจิตใจ



พัฒนาการทางจิตใจของวัยรุ่นเป็นช่วงที่สำคัญมาก วัยรุ่นต้องการความรัก ความห่วงใย และความเอาใจใส่ แต่ต้องไม่มากเกินไป ต้องการเป็นอิสระ อยากทำอะไรด้วยตัวเอง อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ มักทำตัวห่างจากพ่อแม่ของตนเอง ทำให้เด็กวัยรุ่นเริ่มมีความคิดและค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (Abstract Thinking) การแยกจากพ่อแม่อาจทำให้เกิดความรู้สึกสับสน และอาจเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ซึ่งเพื่อนยังขาดประสบการณ์ในชีวิตจึงอาจเป็นการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้

นอกจากนี้ วัยนี้ยังเป็นวัยแห่งความอยากรู้อยากเห็น และอยากลอง โดยการลองผิดลองถูก เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้นดีหรือไม่ วัยนี้จึงควรควบคุมความคิดของตน รู้จักใช้เหตุผลยังคิด และควรคิดให้เป็นระบบเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกสับสน และสามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พัฒนาการทางอารมณ์



ตามปกติวัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรง ชอบแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและตรงเกินไป อารมณ์ต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะค่อย ๆ สงบลง วัยรุ่นจะเริ่มมีการปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้นตามวัย อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นมักมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งอาจวิจารณ์และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ โดยที่ตนเองไม่คิดว่าเป็นการกระทำที่ผิดหรือไม่ดี ถ้าพ่อแม่ยอมให้แสดงความคิดเห็นหรือโต้แย้งในเรื่องกิจกรรมของครอบครัวบ้าง ก็จะช่วยให้วัยรุ่นได้รู้จักวิธีการแสดงความคิดเห็นที่เหมาะสมต่อไป ถ้าไม่เปิดโอกาสดังกล่าวให้วัยรุ่นอาจเกิดความเครียดโดยเฉพาะกับการที่จะต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ๆ วัยรุ่นจะมีความต้องการพึ่งตนเองมากขึ้น บางครั้งอาจทำกิจกรรมที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่วางไว้ และไม่ยอมรับความช่วยเหลือแม้ว่ายังต้องการความสนใจจากพ่อแม่อยู่ก็ตาม ดังนั้น การเข้มงวดของบิดามารดาที่มากเกินไป อาจจะทำให้เกิดความเครียดและเกิดปัญหาความไม่เข้าใจกันในครอบครัว

ความต้องการที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของวัยรุ่น คือ การยอมรับในความเป็นชายหรือหญิงจากบุคคลอื่นในวัยเดียวกัน ไม่เพียงแต่จากเพศเดียวกันเท่านั้นแต่จากเพศตรงข้ามด้วย วัยรุ่นชายก็ต้องการเป็นเหมือนวัยรุ่นชายด้วยกัน และวัยรุ่นหญิงก็เช่นกัน พยายามทำให้เพื่อนรุ่นเดียวกันรู้สึกประทับใจในพฤติกรรมของตน นอกจากนี้ยังนิยมความกล้าของสุภาพบุรุษหรือสุภาพสตรีที่มีชื่อเสียง และอยากมีบทบาทแบบผู้ใหญ่อีกด้วย



เนื่องจากวัยนี้ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม จึงเอาใจใส่รูปร่างของตนเองมากขึ้น วัยรุ่นจะนึกถึงเปลี่ยนแปลงของตนเองอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่วัยรุ่นกังวลใจ คือ ความสูง ความอ้วน ความผอม แผลเป็น การมีรูปร่างไม่สมส่วน และคิดว่าการมีบุคลิกภาพไม่ดีอาจทำให้เพื่อนๆ หรือเพศตรงข้ามไม่ชอบตน จะเห็นได้ว่าการที่วัยรุ่นจะเกิดอารมณ์เครียดหรือความกังวลต่างๆ นั้น สาเหตุสำคัญ คือ ความต้องการเป็นตัวของตัวเองและต้องการการยอมรับจากผู้อื่นนั่นเอง

พัฒนาการทางสังคม



วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มห่างจากครอบครัวออกไปร่วมสังคมนอกบ้านมากขึ้น วัยนี้มักต้องการการยอมรับจากสังคมที่ตนเข้าไปร่วม จึงเกิดการทำตามแฟชั่นต่างๆ เช่น การแต่งตัว การฟังดนตรีตามสมัยนิยม ลักษณะการแสดงออกเช่นนี้เป็นการปรับตัวให้เข้ากับสังคมรอบข้าง การพัฒนาทางด้านสังคมเป็นเรื่องสำคัญมากต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่นที่จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ความสัมพันธ์ของคนรอบข้างมักมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านสังคมและวัยรุ่น ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว วัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระจากครอบครัว พยายามปลีกตัวออกจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ มากขึ้น วัยรุ่นไม่ชอบให้พ่อแม่แสดงความรักแบบเด็กๆ เช่น จู๋มือและกอด เพราะเกิดความกระดากอาย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน เพื่อนมีความสำคัญมาก เพราะเพื่อนมีอิทธิพลทั้งในด้านการแต่งกาย ความประพฤติ ความคิด และค่านิยม การคบเพื่อนมีลักษณะ ดังนี้

2.1 เพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเพื่อนมากกว่าวัยเด็ก เลือกคบเพื่อนด้วยความพอใจมากกว่าเหตุผล เพื่อนทำให้วัยรุ่นมีสังคม ได้พูดคุย สังสรรค์ ฟังพาด้าย ยามที่มีปัญหาและสามารถระบายความในใจได้ ซึ่งการรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนสนิทเพศเดียวกันมักจะรวมตัวกันในรูปของ “แก๊ง” ที่มีอิทธิพลต่อความประพฤติของวัยรุ่น เช่น การแต่งกาย คำพูด กิริยาท่าทาง จนกลายเป็นสัญลักษณ์ประจำกลุ่มขึ้น

2.2 เพื่อนต่างเพศ เมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนปลาย ความสนใจในเพศตรงข้ามจะค่อยๆ มีมากขึ้นทำให้การคบเพื่อนเพศเดียวกันน้อยลง โดยจะเลือกคบเพื่อนที่สนิทไม่กีดกันเท่านั้น เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่มีประสบการณ์ในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้บางครั้งเกิดความสับสนในเรื่องการวางตัว และการปรับตัวเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม ดังนั้น การได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการปรับตัวในเรื่องการวางตัวและประพฤติตนตามบทบาททางเพศที่เหมาะสม



2.3 เพื่อนที่มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อนที่มีความหลากหลายทางเพศเป็น ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในด้านต่างๆ ซึ่งวัยรุ่นควรมีทัศนคติที่ดี จริงใจ หวังดี ยอมรับ ให้เกียรติ รวมทั้งวางตัวให้เหมาะสมและปฏิบัติตนกับเพื่อนในมุมมองที่ดี เน้นการให้ความสนิทสนมอย่างมีขอบเขตเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

พัฒนาการทางสติปัญญา



วัยรุ่นจะมีความกระตือรือร้นตลอดเวลาที่มีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความสามารถทางสมองเพิ่มขึ้น สามารถใช้ความคิดของตนเองตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล มีความสามารถทางสติปัญญาในการอธิบายหรือแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนได้มากขึ้นและเข้าใจตนเองได้เหมือนกับที่คนอื่นเข้าใจ รู้จักวิจารณ์ตนเอง เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น รวมทั้งยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น นอกจากนี้ยังสามารถมองเห็นความแตกต่าง ซึ่งเป็นลักษณะของพัฒนาการทางสติปัญญาประการหนึ่ง เช่น ในวัยเด็ก ความสนใจในตัวครูจะควบคู่ไปกับวิชาที่สอน แต่ในวัยรุ่นจะสามารถแยกความชอบตัวครูและวิชาที่ครูผู้นั้นสอนได้ จึงอาจจะชอบครูแต่ไม่ชอบวิชาที่ครูสอน อีกทั้งยังสามารถเลือกสิ่งที่มีคุณค่าที่ตนจะยึดถือเป็นหลัก แสดงว่ามีความสามารถในการรับรู้และรู้จักเล็งเห็นความแตกต่างได้มากขึ้น พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นที่เป็นอิสระได้ชัดเจนยิ่งขึ้นอีกด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กในวัยนี้มีมากขึ้นกว่าวัยเด็ก เพราะวัยรุ่นชอบทำและเรียนรู้ด้วยวิธีการลองผิดลองถูก เพราะการเรียนรู้ด้วยวิธีลงมือทำเองได้ประสบกับปัญหาและแก้ไขปัญหาเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีพัฒนาการทางสติปัญญาอย่างมั่นคง

กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1



1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 3-5 คน สำนวความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยรวบรวมข้อมูลลงในกระดาษ A4 ในรูปของแผนผังความคิดและส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน ร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญาของเพศชาย เพศหญิง และเพศที่หลากหลาย แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยจัดทำลงในตารางดังตัวอย่าง



ตัวอย่างแบบบันทึกการสรุปผลการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

เพศ	ร่างกาย	จิตใจ	อารมณ์	สังคม	สติปัญญา
เพศชาย					
เพศหญิง					
เพศที่ หลากหลาย					



1.1.2 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

นักเรียนเคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไมนักเรียนกับเพื่อนจึงมีขนาดตัวโตไม่เท่ากัน ความแตกต่างดังกล่าวขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอก บางคนเจริญเติบโตช้า บางคนเจริญเติบโตเร็ว และในขณะที่บางคนมีการเจริญเติบโตที่สมวัย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

1. พันธุกรรม (Heredity) คือ ลักษณะที่ถ่ายทอดลักษณะต่างๆ จากบรรพบุรุษสู่ลูกหลาน ทั้งทางด้านรูปร่าง หน้าตา หมู่เลือด และโรคบางอย่างทางพันธุกรรมที่อาจปรากฏและทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายและสภาพจิตใจของวัยรุ่น เช่น ทาลัสซีเมีย (Thalassemia) กลุ่มอาการดาวน์หรือดาวน์ซินโดรม (Down's Syndrome) โรคเลือดไหลไม่หยุด (Hemophilia)

2. สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวตั้งแต่เกิดจนตาย สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคคลภายนอก และมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นดังนี้



2.1 ครอบครัวและการเลี้ยงดู ชีวิตครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมแรกที่คนเราได้สัมผัสและดำรงชีวิตอยู่ด้วยตลอดเวลา ในครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูลูกด้วยความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ จะทำให้วัยรุ่นมีที่พึ่งทางใจ ไม่ว่าเหว ทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจดี ส่วนในครอบครัวที่พ่อแม่ต้องออกจากบ้านไปทำงาน ไม่มีเวลาให้กับลูกอย่างพอเพียง ไม่มีเวลาให้ความอบอุ่นและความเข้าใจแก่วัยรุ่น จะทำให้เกิดความเหว ว่าเหว ไม่มีที่พึ่งทางใจ อาจทำให้วัยรุ่นหันไปหาที่พึ่งอื่นนอกบ้าน

2.2 การบาดเจ็บหรือโรคภัยไข้เจ็บ วัยรุ่นที่มีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บเรื้อรัง หรือเคยได้รับบาดเจ็บที่รุนแรง อาจมีผลต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตที่เป็นไปอย่างล่าช้าหรือผิดปกติได้

2.3 อาหารและการออกกำลังกาย การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ทำให้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วกว่าวัยรุ่นที่ขาดสารอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่รับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีนสูงและออกกำลังกายอย่างเหมาะสมมีส่วนช่วยให้เจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นที่ชอบรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไม่ออกกำลังกาย

2.4 เพื่อน กลุ่มเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนจะเป็นผู้มีอิทธิพลต่อสภาพทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นมาก วัยรุ่นมักจะเลียนแบบพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด การแสดงออกต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจจากเพื่อน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มเดียวกัน มีการยอมรับซึ่งกันและกัน

2.5 สังคม สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ใหญ่ในชุมชน ที่อาศัยอยู่ หากวัยรุ่นต้องอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น ในสังคมที่แออัดหรือในครอบครัวที่แตกแยก ก็จะทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ไม่สามารถดำเนินไปได้ตามที่ควรจะเป็นได้ รวมทั้งสื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทั้งด้านการแต่งกาย กิริยา วาจา ความคิด ความเชื่อ และการแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ ในลักษณะที่ดาราหรือนักแสดงเหล่านั้นเป็นต้นแบบสำคัญที่วัยรุ่นจะเลียนแบบในทุก ๆ ด้าน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพของตนเอง

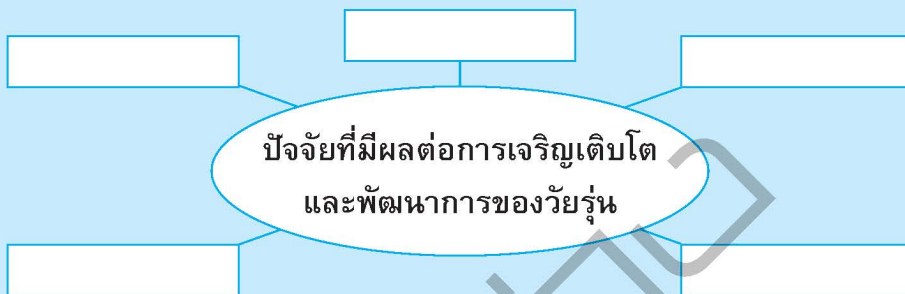
จากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวจะเห็นได้ว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโต รวมทั้งพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เราควรศึกษาเพื่อการปฏิบัติตนที่สมบูรณ์ถูกต้อง เพื่อปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2



1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น โดยจัดทำในรูปของผังความคิด



2. นักเรียนจัดกิจกรรม “นัดพบคุณหมอ” โดยคัดเลือกเพื่อนที่นักเรียนลงมติว่าเป็นบุคคลที่น่าสนใจให้เป็นคุณหมอประมาณ 2-3 คน และจัดรายการทอล์คโชว์ (Talk Show) ให้สมาชิกในกลุ่มคนหนึ่งเป็นพิธีกร ชักถามถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น โดยมีสมาชิกในชั้นเรียนเป็นผู้ร่วมรายการพร้อมทั้งจดบันทึกข้อมูลที่ได้รับส่งครูท้ายชั่วโมง

กิจกรรมเสนอแนะ



1. นักเรียนชมวิดีโอเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น พร้อมทั้งสรุปจัดทำเป็นรายงานและให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นที่พบเห็นด้วยตนเอง
2. นักเรียนจัดได้ว่าที่ในญาติติที่ว่า “วัยรุ่นไทยในอดีตดีกว่าปัจจุบัน” โดยเกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการปฏิบัติตนของวัยรุ่นในทางที่ดี
3. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 7 กลุ่ม ค้นคว้าข้อมูลเรื่องปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น กลุ่มละ 1 ปัจจัย แล้วนำเสนอในรูปแบบทบทวนสมมุติหรือละครสั้น



คำถามเพื่อการคิดวิเคราะห์

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. นักเรียนเคยสังเกตตนเองหรือไม่ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมาสู่วัยรุ่นในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาอย่างไร
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เหล่านี้
3. นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ตนเองเข้าสู่วัยรุ่น และผ่านช่วงวัยนี้ได้อย่างภาคภูมิใจ





ชีวิตและครอบครัว



ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (มฐ. พ 2.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ)
2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (มฐ. พ 2.1 ตัวชี้วัดข้อ 2)	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
3. อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ (มฐ. พ 2.1 ตัวชี้วัดข้อ 3)	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม (มฐ. พ 2.1 ตัวชี้วัดข้อ 4)	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ



ใบอนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

เลขที่ ๔๘/๒๕๕๘

วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๕๘

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ของ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด เรียบเรียงโดย นางสุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ และคณะ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษา
๕ ปี นับตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ถึงปีการศึกษา ๒๕๖๒

(นายกมล รอดคล้าย)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หมายเหตุ

- หลังจากได้รับใบอนุญาตแล้ว หากตรวจพบเหตุที่ทำให้หนังสือที่ได้รับใบอนุญาตนี้มีคุณภาพต่ำกว่ามาตรฐาน ขอสงวนสิทธิ์ให้ผู้ออกใบอนุญาตแจ้งเตือนผู้รับใบอนุญาตปรับปรุงแก้ไขภายใน ๙๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้ง หากผู้รับใบอนุญาตไม่ดำเนินการให้แล้วเสร็จด้วยเหตุใดก็ตามในระยะเวลาที่กำหนดให้นี้ ให้ถือว่าใบอนุญาตนี้สิ้นสุด
- ใบอนุญาตฉบับนี้ใช้ได้เฉพาะหนังสือนี้เท่านั้น และไม่ให้นำใบอนุญาตนี้ไปพิมพ์ในหนังสือเรื่องอื่นที่มีได้รับอนุญาตเป็นอันขาด

หนังสือเรียนแม็ค
สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



MAC EDUCATION

www.MACeducation.com



9 786163 450418

ราคา ๖๕ บาท