

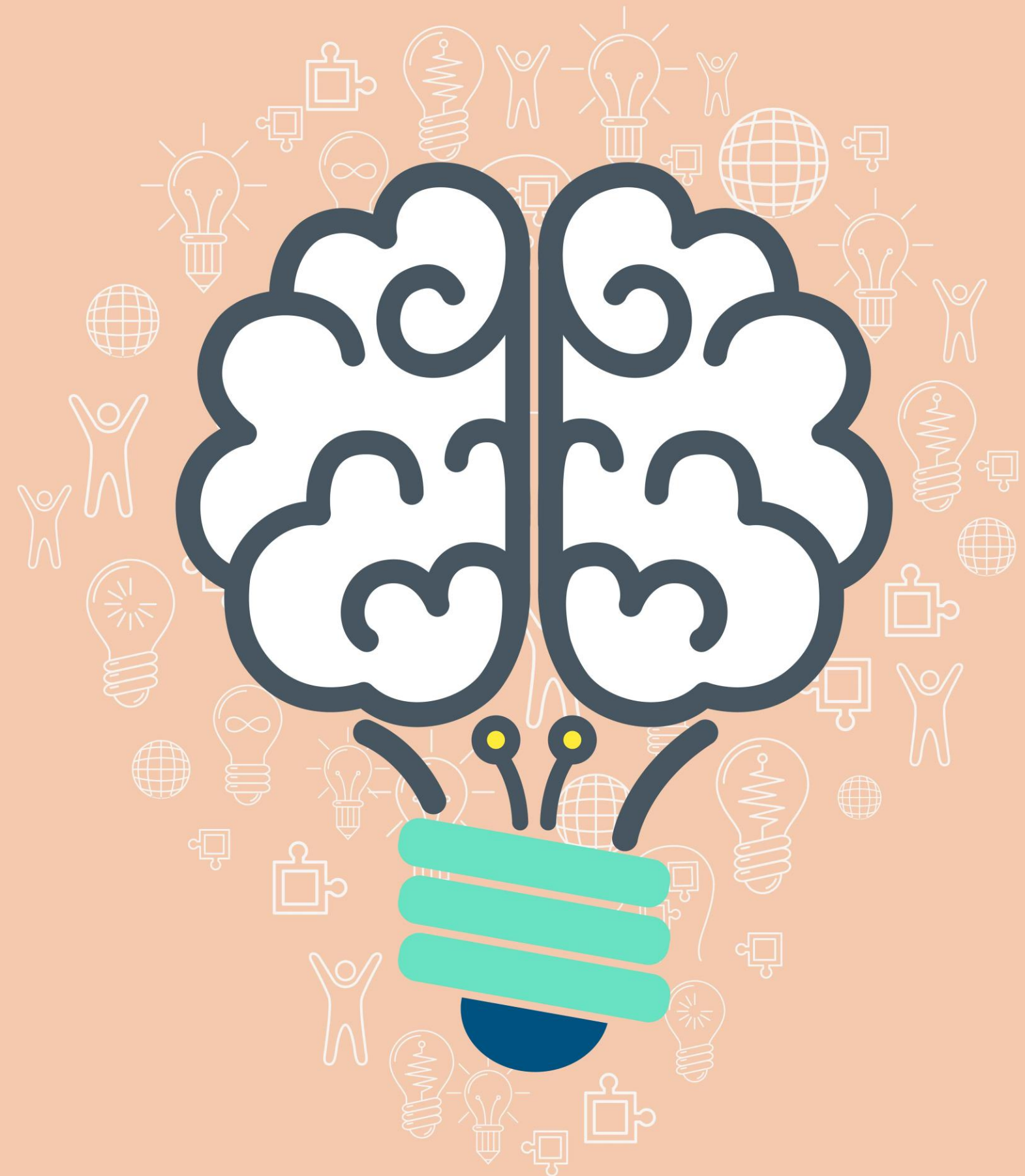
# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

ครูผู้สอน ครูสุวิทย์ พุมนवल





# วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง





# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้
2. บอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้





# จุดประสงค์การเรียนรู้

3. แสดงการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้

4. นักเรียนแสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ มีวินัยและมุ่งมั่นในการทำงาน





# การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

คือ มีขนาดของร่างกายโดยเฉพาะน้ำหนัก และส่วนสูง ที่เพิ่มขึ้น ลัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ศีรษะ มือ และเท้า





# ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

**ผู้ชาย**

1. เริ่มมีหนวดเครา มีขนขึ้นบริเวณรักแร้  
หน้าแข้ง และอวัยวะเพศ
2. อวัยวะเพศโตขึ้น





3. นมแตกพาน
4. เสียงแตกหน่อม
5. มีกลิ่นตัว
6. มีกลิ่นเนื้อที่แข็งแรง สะโพกแคบ  
ไหล่กว้าง แขนยาวดูแข็งกำ
7. มีการหลั่งน้ำอสุจิ





# ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

## ผู้หญิง

1. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ และอวัยวะเพศ
2. มีประจำเดือน
3. เริ่มมีหน้าอกโตขึ้น





4. มีเสียงแหลอม
5. มีกลิ่นตัว
6. มีใบหน้าสดใส ผิวพรรณเปลี่ยนแปลงปลั่ง
7. สะโพกผาย เอวคอดเล็กกลง



# การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ส่งผลให้วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิง

มักเกิดความวิตกกังวล





- **เพศชาย** : วิตกกังวลเรื่องเกี่ยวกับ  
ความสามารถของตนเอง
- **เพศหญิง** : วิตกกังวลเรื่องรูปร่างหน้าตา  
การแต่งกายและการยอมรับทางสังคม





# การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย

- **เด็กชาย** : อายุ 13-15 ปี เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น
- **เด็กหญิง** : อายุ 11-13 ปี เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเร็วกว่าผู้ชายโดยเฉลี่ยประมาณ 2 ปี

10-12 ปี เด็กหญิงจะสูงอย่างรวดเร็ว มีรูปร่างโตกว่าผู้ชาย





# การฝันเปียก

เกิดจากอณูทะเลสร้างฮอร์โมนเพศชาย และ  
ตัวอสุจิ เมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกต้องการทางเพศสนใจ  
เพศตรงข้ามจะเกิดจินตนาการหรือหลับฝันถึงเรื่อง  
เพศ ทำให้ถุงน้ำอสุจิรัดตัว อสุจิและน้ำหล่อเลี้ยง  
จะถูกบีบเข้าสู่ท่อปัสสาวะขับเคลื่อนออกมาภายนอก





# การมีประจำเดือน

เกิดจากรังไข่ที่มีอยู่ 2 ข้างผลิตฮอร์โมน และ  
ผลิตไข่ ปกติไข่จะสุกเดือนละ 1 ฟอง สลับกัน  
ระหว่างซ้ายและขวา มีระยะสุกประมาณ 28 วัน  
เมื่อไข่สุกจะเคลื่อนมายังปีกมดลูก (ที่อรังไข่)





ขณะเดียวกันรังไข่จะสร้างฮอร์โมน  
เอสโตรเจนเพื่อกระตุ้นให้ผนังมดลูกสร้างเยื่อบุ  
เตรียมรองรับตัวอ่อนที่เกิดจากรังไข่ผสมกับอสุจิ  
ถ้าไม่ได้ผสมกับอสุจิผนังมดลูกจะหลุดออกมา  
เป็นประจำเดือน





# ใบงานที่ 1

## เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้  
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการ  
ทางเพศ ของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง



วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
<p>การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>การฟันเป็ยก</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>การมีประจำเดือน</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>การเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายแตกต่างจากวัยรุ่นหญิงอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

ศึกษา“ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)” จาก <https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10>  
พร้อมทั้งทำแบบประเมิน EQ ผ่านระบบออนไลน์ แล้วบันทึกผลที่ได้ดังนี้

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนที่ได้	ผลที่ได้
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง (ข้อ 1 - 6)	13 - 18		
	1.2 เห็นใจผู้อื่น (ข้อ 7 - 12)	16 - 21		
	1.3 รับผิดชอบ (ข้อ 13 - 18)	17 - 23		
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ (ข้อ 19 - 24)	15 - 21		
	2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา (ข้อ 25 - 30)	14 - 20		
	2.3 สัมพันธภาพ (ข้อ 31 - 36)	15 - 20		
สุข	3.1 ภูมิใจในตนเอง (ข้อ 37 - 40)	9 - 14		
	3.2 พอใจชีวิต (ข้อ 41 - 46)	16 - 22		
	3.3 สุขสงบทางใจ (ข้อ 47 - 52)	15 - 21		

# ศึกษาวิเคราะห์ “สภาพจิตใจของวัยรุ่น” จากแหล่งเรียนรู้

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

แล้วสรุปความรู้ลงในใบงานที่ 1 ตามรูปแบบที่นักเรียนชอบและถนัด

.....

.....

.....

.....



# สรุป

วัยรุ่นสามารถถอยอมรับ เข้าใจและ  
ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ก็จะได้ผลดี  
ต่อตนเองและผู้อื่น

