

รายวิชา สุขศึกษา

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน



สุขภาพดีอย่าง ยั่งยืน

ทบทวนความรู้เดิม



ทบทวนความรู้เดิม

ข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลตัวเอง

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต
และปัจจุบัน

Body Mass Index (BMI)

อ้วน

ปกติ

ผอม

ใบงานที่ 2 และที่ 3

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น



ด้านความรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์

สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

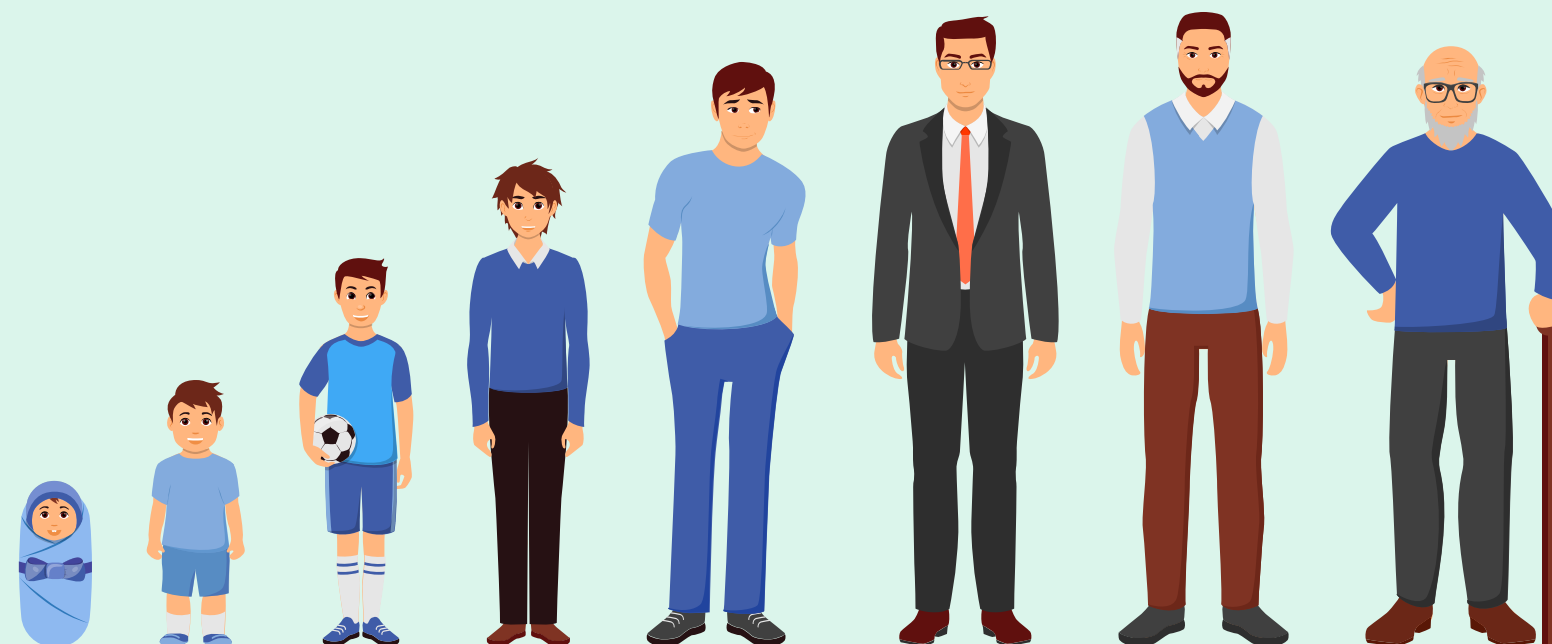
วิเคราะห์ข้อมูลด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์

สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้

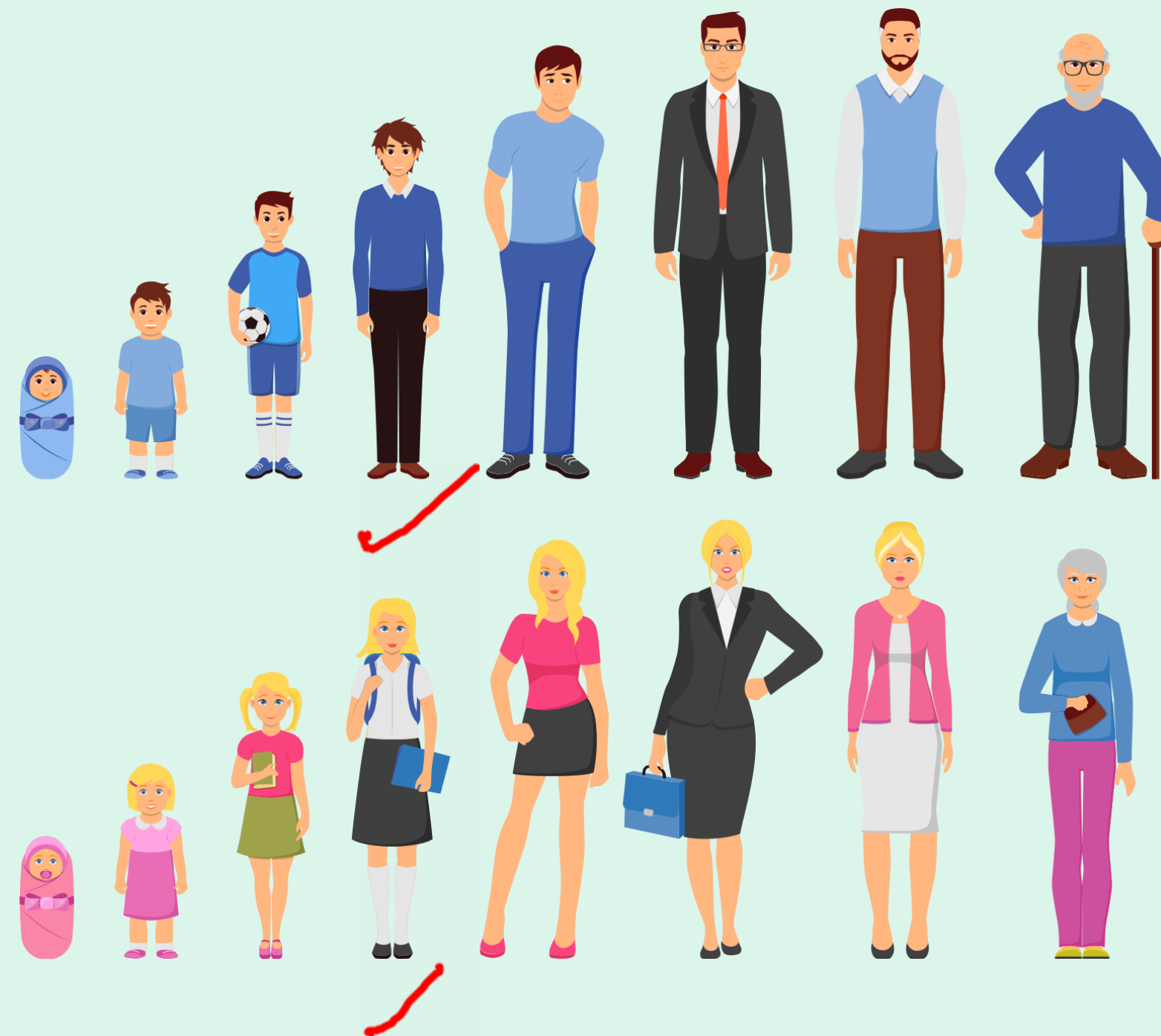
ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมกรรมกรมีวินัย ใฝ่เรียนรู้

มุ่งมั่นในการทำงาน และการมีจิตสาธารณะ



สุขภาพชวนคิด



สุขภาพชวณคิด

สำรวจประชากรไทย ยุค 4.0



ในสมัยก่อนแต่ละครอบครัว
จะมีบุตรเฉลี่ย 5-6 คน
แต่มาในปัจจุบันจำนวนเฉลี่ยลดลง
เหลือเพียง 1.6 คนต่อครอบครัวเท่านั้น

ตารางจำนวนประชากรไทยแต่ละช่วงอายุ



(หน่วย : ล้านคน)

ปี 2533
ปี 2573



0-14 ปี



15-59 ปี



60 ปีขึ้นไป

อายุเฉลี่ยของคนไทย เพิ่มขึ้นเป็น **75** ปี

ปี 2562 จะเป็นครั้งแรกที่ประชากร
สูงอายุมากกว่าประชากรเด็ก คือ

มีผู้สูงอายุ 18%

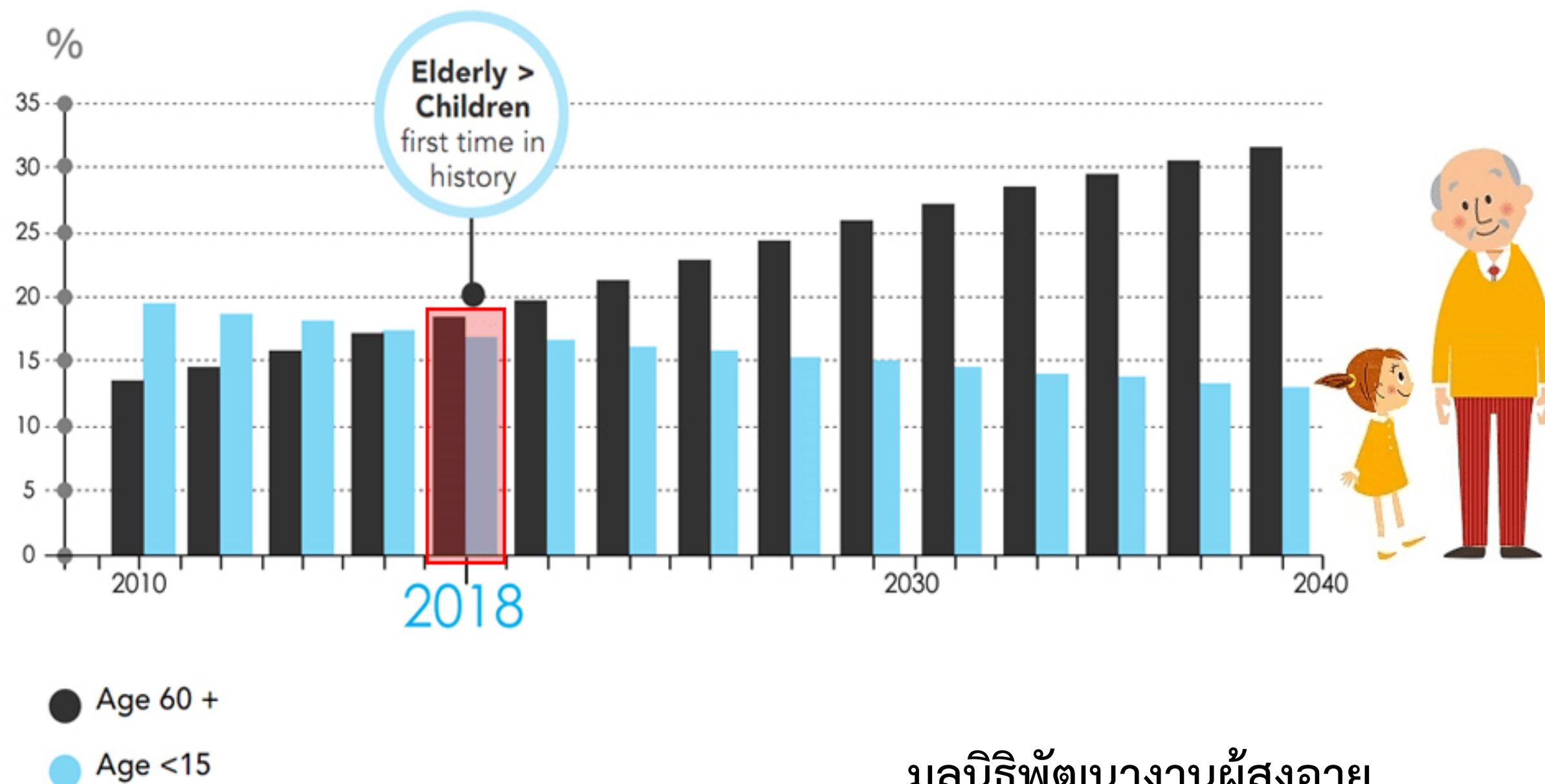
มีเด็ก 15.9%

จับเทรนด์สูงวัยสู่โอกาสทำเงิน

- ธุรกิจดูแลผู้สูงอายุ เช่น บ้านพักคนชรา สถานที่ให้การช่วยเหลือในการดำรงชีวิต สถานดูแลระยะยาวในโรงพยาบาล - สถานบรีบาล - สถานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- นวัตกรรมเพื่อสูงอายุ ธุรกิจสุขภาพ อาหารเสริม เครื่องสำอาง
- ที่ปรึกษาด้านการเงิน-การลงทุนเพื่อเกษียณ
- ธุรกิจดูแลสุขภาพ ฟื้นฟู

สุขภาพชวณคิด

Proportion of the Population under Age 15 and 60 Years or Over:
2010 - 2040



มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ.....

ทฤษฎีหมวก 6 ใบ ดร.เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน



ศิลปหรรษา สารคดีน่ารู้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชาย
และเด็กหญิง การดูแลรักษาความสะอาด



ขอขอบคุณสื่อวีดีโอจาก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ สสส.

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง

/ การดูแลรักษาความสะอาด

เผยแพร่เมื่อ 24 พ.ค. 2016แหล่งที่มา

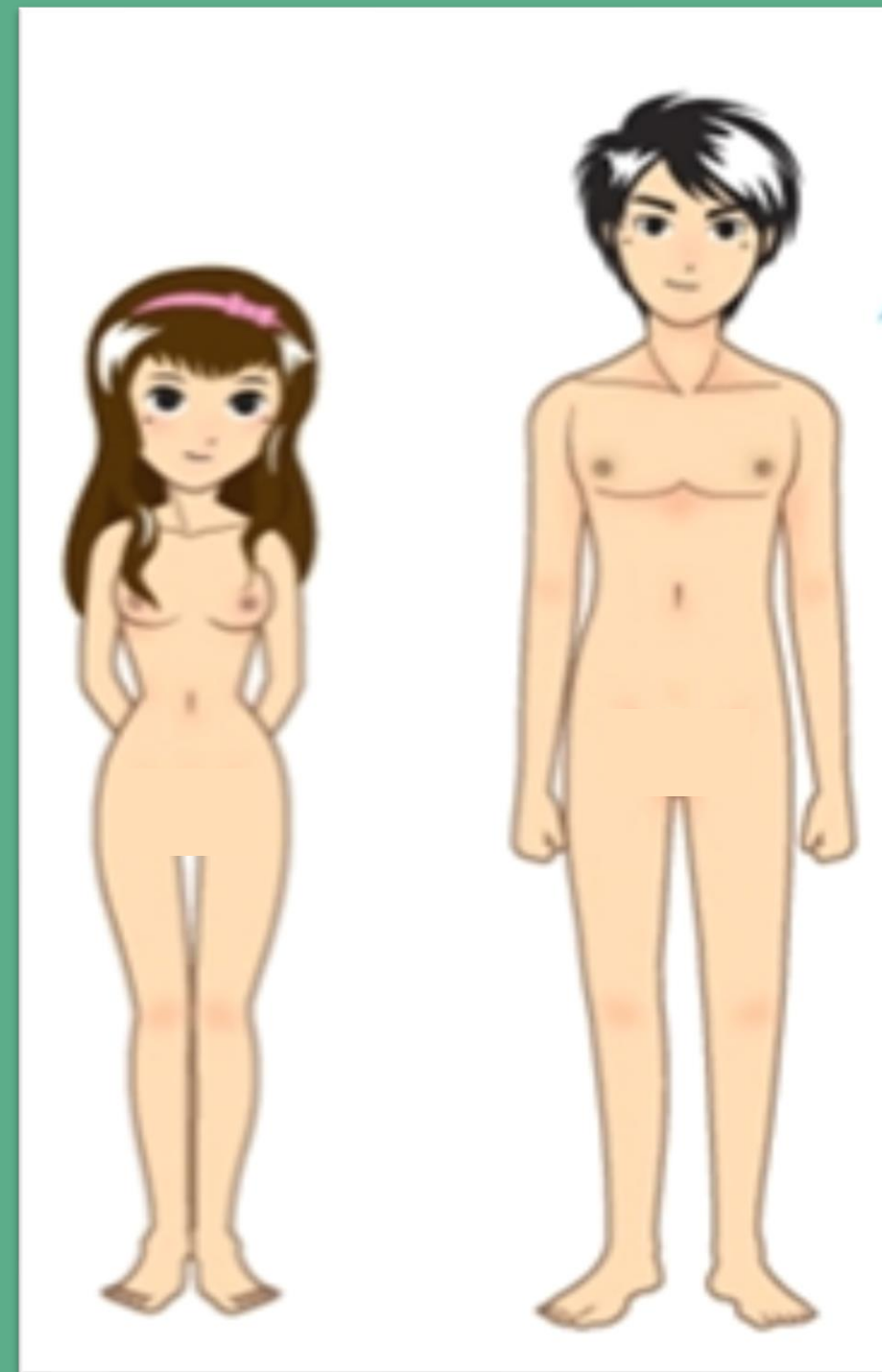
<https://www.youtube.com/watch?v=O9vmmzGsxpK>



ลักษณะของเด็กวัยรุ่น

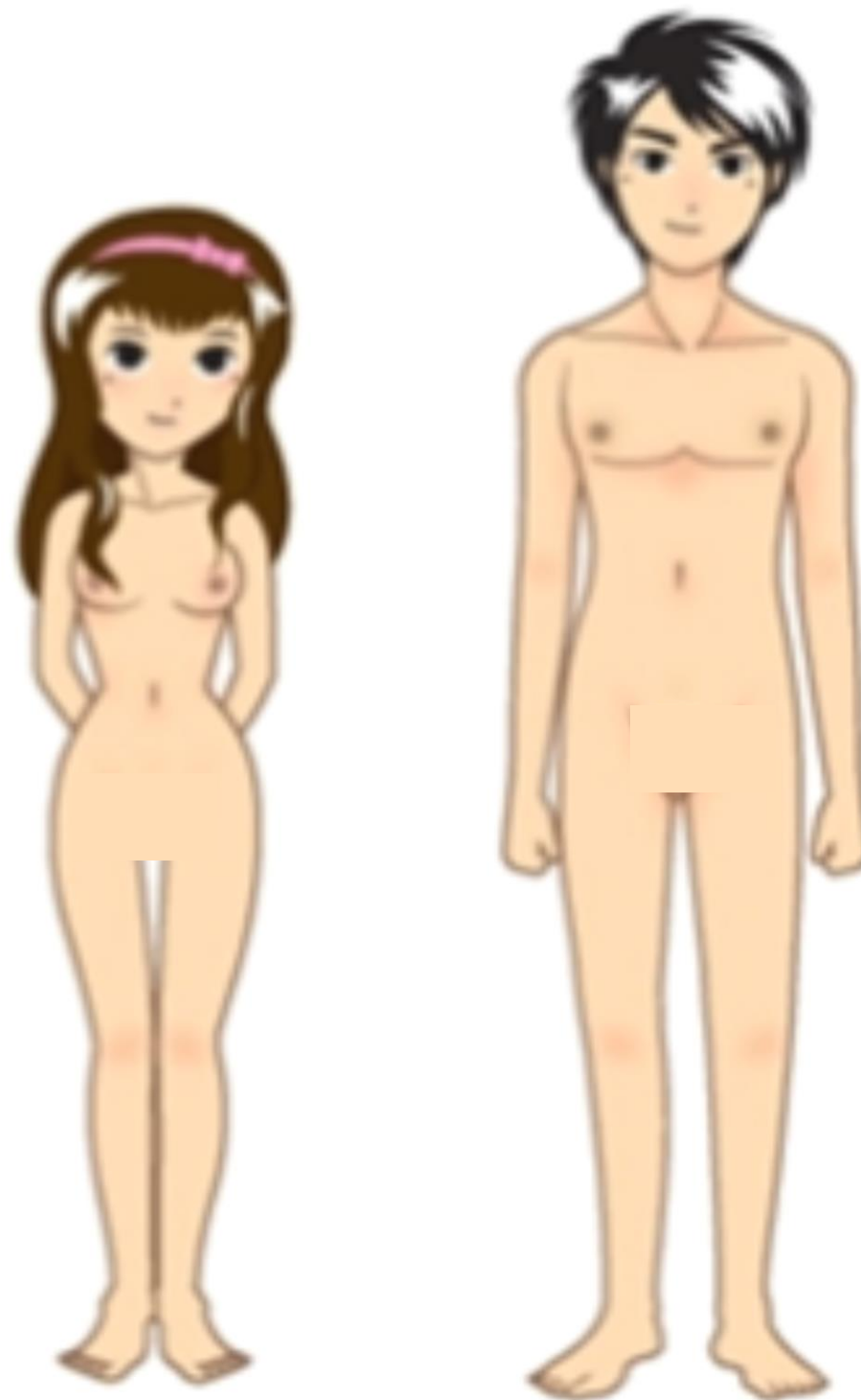
วัยรุ่น Adolescent
แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

1. วัยแรกรุ่น (10-13ปี)
2. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16ปี)
3. วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี)



ลักษณะของเด็กวัยรุ่น

1. มีสิวขึ้นและกลืนตัว
2. เสียงเล็กแหลม บางคนก็เสียงห้าว
3. หน้าอกและหัวนม ขยายใหญ่ขึ้น
4. สะโพกจะผายออก มีประจำเดือน
5. มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ
หัวหน่าว และรักแร้
6. อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น
และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่
ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะและ
ขนาดต่างกันไป



1. มีสิวขึ้นและมีกลิ่นตัวเสียงห้าว
2. หน้าอกตั้งขึ้น และหัวนมขยายใหญ่ขึ้น
3. มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และไหล่กว้างขึ้น
4. มีขนขึ้นอวัยวะเพศ หัวหน่าว และรักแร้
มีหนวดเครา บางคนมีขนขึ้นที่หน้าอก
5. อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น
และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่
ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะและ
ขนาดต่างกันไป มีฝิ่นเปียก

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและ
พัฒนาการในวัยรุ่น (12-20 ปี)

ใบงานที่ 4 เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง
และการพัฒนาการในวัยรุ่น



แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิม สู่ความรู้ใหม่

ใบงานที่ 4 วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและ การพัฒนาการในวัยรุ่น



ทฤษฎีหมวก ๖ ใบ ดร.เอ็ดเวิร์ด เดอะ โบโน

วัยรุ่น Adolescent

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ



สะท้อนภาพ **ความคิด**

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับน้ำหนักส่วนสูงของตนเอง
2. ที่ผ่านมานักเรียนปฏิบัติตนอย่างไรเกี่ยวกับน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเอง
3. นักเรียนจะทำอย่างไรให้มีน้ำหนักส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน



สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ

ที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง

