

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

วัยรุ่น Adolescent

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ วัยแรกรุ่น (๑๐-๑๓ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (๑๗-๑๙ ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

๑. วัยแรกรุ่น (๑๐-๑๓ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย



๒. วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จินตนาการใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากพึ่งพาพ่อแม่

๓. วัยรุ่นตอนปลาย (๑๗-๑๙ ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ

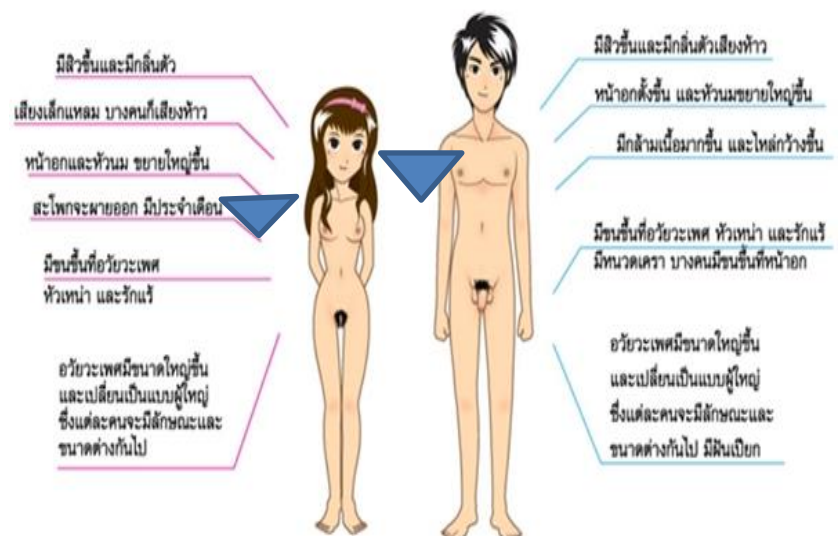
ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น มี ๓ ทางใหญ่ๆ คือ

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
๒. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
๓. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

เด็กผู้ชายและหญิง เจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อน เด็กผู้ชายประมาณ ๒ ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลายหรือชั้นมัธยมต้นพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกรุ่น ในขณะที่เด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็กตัวเล็กๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวล เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูง ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๑. ขนาดและความสูง : ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกันแต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่าวัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย

๒. ไขมันและกล้ามเนื้อ : เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังใกล้เคียงกันจนกระทั่งอายุประมาณ ๘ ปีจะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น

๓. โครงสร้างใบหน้า : ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในขณะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

๔. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน : ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิกริยาการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตนี้ได้

นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วยโดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนังและต่อมเหงื่อจะทำให้หน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการ



เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆที่ "สิว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้นๆ เท่านั้น

๕. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ : วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ ๑ ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุประมาณ ๘-๑๓ ปี และจะใช้เวลา ๒-๒ ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ ในช่วงอายุ ๑๑-๑๓ ปีวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๘๐) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่พวกผู้ชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ ห้วนใจ หวาดหวั่นหรือตกใจได้

ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตาและมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนแว่ส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด



สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปีครึ่ง และจะใช้เวลานาน ๒ - ๔ ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ ๒ ปี คือ ประมาณอายุ ๑๒-๑๔ ปี

ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่า กลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย ๑๔-๑๖ ปี ลูกอ้วนทะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่ จึงสามารถพบภาวะ “ผื่นเปื่อย” ได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าผื่นเปื่อยเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอย่างไร

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

๑. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย : เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นชาย จะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์มักถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน (early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขินประหม่าอายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น : การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรม ส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬา กลางแจ้งเป็นประจำวัยนี้จะมีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น อยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น



๓. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ : วัยนี้จะมีความคิด วิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอยากจะจะเป็นเด็กอยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน



การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ

๔. ความวิตกกังวลในความงามทางร่างกาย : วัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั่นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวย งามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม ช่วงนี้จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย



การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

๑. ความรักและความห่วงใย : ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กแต่มีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา



๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง : อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขายอมรับ

การดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง

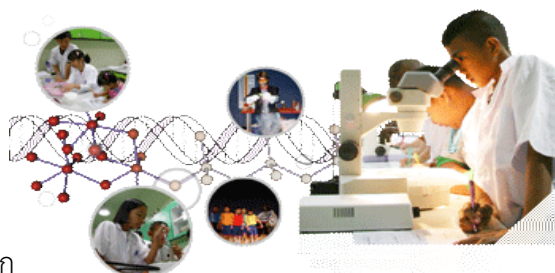
๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ยอมรับ : ในสิ่งที่มาจากตัวเอง ทำให้มีมั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็ก นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้ได้คิด ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ

๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง การลองผิดลองถูก : สังเกตดูจากปฏิกิริยาของครอบครัวข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจและท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง และได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม

๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม : โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนคติของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม

๖. ความตื่นเต้น ท้าทาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ : เกลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นเต้นท้าทายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้นเป็น เพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและวามรู้สึกที่ถูกละเมิด

๗. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านของกลุ่มเพื่อน : พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึกดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/-การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น>
<https://bit.ly/๒RPorfi> คลิปวิดีโอการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น โดย สสส.

ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่.....๔.....เลขที่.....๕.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....



การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการของตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ห้อง

กิจกรรมที่ ๑ มองตัวเรา เข้าใจความเปลี่ยนแปลง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของตนเองและเพื่อนต่างเพศ

การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆในวัยรุ่น			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและ อารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
เพศชาย			
เพศหญิง			

กิจกรรมที่ ๒ สำนวความผิดปกติของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำนวนความผิดปกติของการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการของตนเองและวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น

ถ้ามีความผิดปกติ...ต่อไปนี้	ผลกระทบที่เกิดขึ้น

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น



<https://sites.google.com/>ภาพการเปลี่ยนแปลง ตามวัยเพศชาย/หญิง

อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.2)

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ภาพที่เกี่ยวข้อง : พัฒนาการวัยแรกเกิด-๑ปี

ภาพที่ 1 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-2.jpg

ภาพที่ 2 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-3.jpg

ภาพที่ 3 : https://scontent.fbkk5-4.fna.fbcdn.net/v/t1.0-9/35540651_10155543569506592_1187292839386546176_n.jpg?_nc_cat=110&_nc_ht=scontent.fbkk5-4.fna&oh=0340dff37d6700d96028cbcd9017968&oe=5CDFB293

ภาพที่ 4 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-5.jpg

ภาพที่ 5 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-6.jpg

ภาพที่ 6 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-7.jpg

ภาพที่ 7 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-8.jpg

ภาพที่ 8 : https://scontent.fbkk5-7.fna.fbcdn.net/v/t1.0-9/35695435_10155543570471592_2206398242680209408_n.jpg?_nc_cat=107&_nc_ht=scontent.fbkk5-7.fna&oh=c03ba7879a10ea4d996adcdcaa9880d8&oe=5D1C3297

ภาพที่ 9 : https://scontent.fbkk5-7.fna.fbcdn.net/v/t1.0-9/35530569_10155543569056592_5291048981642608640_n.jpg?_nc_cat=107&_nc_ht=scontent.fbkk5-7.fna&oh=b3e6d2f7f8708fff69a7375cc6bedd16&oe=5D2895B6

ภาพที่ 10 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-11.jpg

ภาพที่ 11 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-12.jpg

ภาพที่ 12 : http://www.rakluke.com/file_manager/news_event/06243-13.jpg

ภาพที่ 13 : https://scontent.fbkk5-3.fna.fbcdn.net/v/t1.0-9/35514213_10155543571071592_7020473148843753472_n.jpg?_nc_cat=105&_nc_ht=scontent.fbkk5-3.fna&oh=9d963ecfbad0ec5782d6ac68b8174a79&oe=5CEA9D59

ภาพที่เกี่ยวข้อง : เกร็ดความรู้

เกร็ดความรู้ : http://bizbug.co/wp-content/uploads/2018/02/S__22962406.jpg

สถิติ 1 : <https://i0.wp.com/fopdev.or.th/wp-content/uploads/2015/10/IDOP-DAY2-2.png>

สถิติ 2 : <https://www.ptp.or.th/uploads/contents/440059e97b4b10c0a88eb5eb31518f8f.jpg>

สถิติ 3 : <https://www.prachachat.net/wp-content/uploads/2017/07/123-8.jpg>

ภาพที่ 1 : https://png.pngtree.com/element_origin_min_pic/16/09/28/2057ebbb8086b92.jpg

ภาพที่ 2 : http://www.birdkm.com/_/rsrc/1422282144533/outside-classroom/outsideclass/human-generation/462069923.jpg

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง การดูแลรักษาความสะอาด

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