รายวิชา สุขศึกษา

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง

รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน





สุขภาพดีอย่าง ยั่งยืน

การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง





ทบทวนความรู้เดิม



ขอขอบคุณ ภาพจาก http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/-การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น

ความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลง

และการพัฒนาการของตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเองได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเองได้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน และการมีจิตสาธารณะ



ขอขอบคุณภาพจาก http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/-การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น

สุขภาพชวนคิด

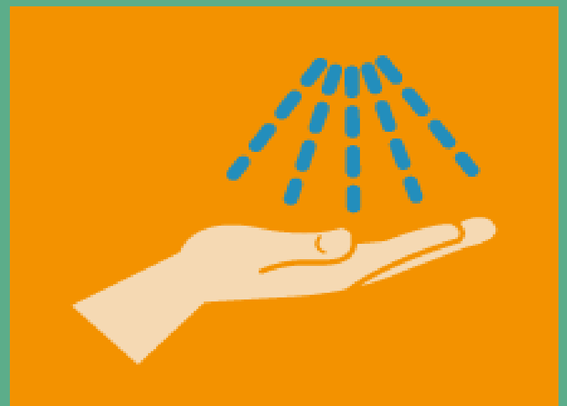
การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกสุขลักษณะ



1 ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี



3 ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย



4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

28 พฤษภาคม วันสุขบัญญัติ

http://blog.eduzones.com/jobthai/144192

สุขภาพชวนคิด

การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกสุขลักษณะ







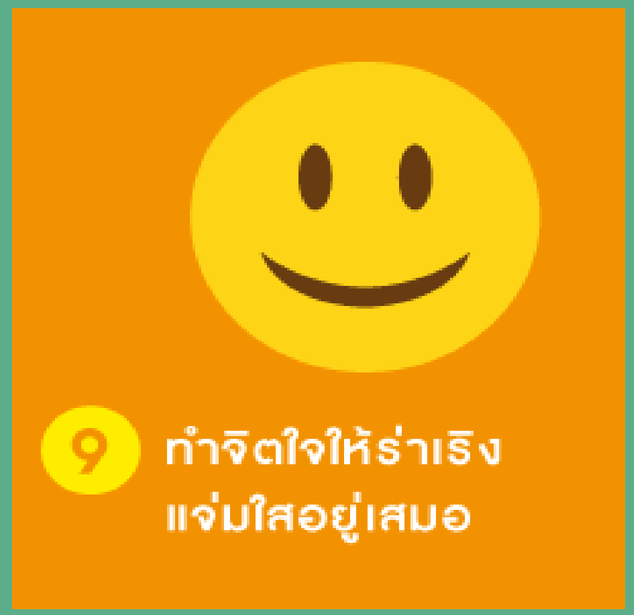


28 พฤษภาคม วันสุขบัญญัติ

http://blog.eduzones.com/jobthai/144192

สุขภาพชวนคิด

การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกสุขลักษณะ





28 พฤษภาคม วันสุขบัญญัติ

http://blog.eduzones.com/jobthai/144192

คลิปหรรษา สาระดีน่ารู้

เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ในวัยรุ่น ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง



ขอขอบคุณวีดิโอจาก

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

เผยแพร่เมื่อ 7 พ.ย. 2013

แหล่งที่มา

https://www.youtube.com/watch?v=30lxjtvKkIg&t=27s



กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ
ในวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง

ใบงานที่ 6 เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ
ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง
ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

https://bit.ly/2MZUn36/ พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น



นำเสนอผลการวิเคราะห์ใบงานที่ 6



http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/-การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

การปรับตัวในวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ

ด้านร่างกาย

ด้านจิตใจ

ความวิตกกังวล





ใบงานที่ 6

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิม สู่ความรู้ใหม่

เสนอแนวทางปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม
กับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

อภิปรายความรู้ และตอบคำถาม

ลักษณะของพ่อแม่ที่ไม่ค่อยมีปัญหากับวัยรุ่น จะมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

1. รัก อบอุ่น และให้ความไว้วางใจ
2. มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน
3. มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น
4. ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม
5. เรียกร้องแสดงความต้องการให้เด็กเติบโตสมวัยมาทุกช่วงอายุ



สะท้อนภาพ ความคิด

1.นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นมีปัญหาการพัฒนาการใน เรื่องใดบ้าง

2.ที่ผ่านมานักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้าง

3.นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรถ้ามีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ และนำความรู้สู่สังคมด้วยวิธีใดบ้าง



สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการในวัยรุ่น



