

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงวัยของวัยรุ่น และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง

หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. พัฒนาการด้านร่างกาย วัยรุ่นจะมีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็วมาก อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในเจริญเติบโตเกือบเต็มที่แล้ว มีการเจริญเติบโตและพัฒนาเข้าสู่สภาวะทางเพศคือมีความพร้อมที่จะเป็นพ่อเป็นแม่คนได้แล้ว ทั้งนี้ เพราะต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ผลิตฮอร์โมนซึ่งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต โดยเฉพาะส่วนสูงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ในตอนต้นๆ เด็กหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชายและจะเท่ากันเมื่ออายุย่างเข้าช่วงปลายๆ ลักษณะทางเพศภายนอกปรากฏให้เห็นชัดเจนขึ้น คือในเพศหญิงจะมีเต้านมขยายใหญ่ เอวคอดลง สะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ มีประจำเดือนครั้งแรก ในเพศชายเสียงห้าวขึ้น ไหล่ขยายกว้าง มีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ ปรากฏให้เห็น อันตะสามารถผลิตอสุจิได้แล้ว

2. พัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีอารมณ์รุนแรงและแปรเปลี่ยนได้ง่าย เช่น ในขณะที่มีอารมณ์ร่าเริงอยู่ จู่ ๆ ก็อาจซึมเศร้าหรือหงุดหงิด โกรธง่ายเมื่อถูกขัดใจ และมักแสดงอาการก้าวร้าว โดยปกติวัยนี้เป็นวัยที่ร่าเริงและจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจด้วยความสุข ถ้าเมื่อใดไม่มีอิสระที่จะทำอะไรได้ตามใจก็มักเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย เด็กวัยรุ่น จะมีความคิดเป็นของตนเอง และรู้สึกว่าคุณโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจึงอยากทำอะไรตามความต้องการของตนเอง ทำให้มักเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้บ่อย ๆ

3. พัฒนาการทางสังคม ในช่วงวัยรุ่นนี้ เด็กมักจะชอบแยกตัวอยู่ตามลำพังเมื่ออยู่ในครอบครัวเพราะต้องการความอิสระส่วนสังคมภายนอกเด็กจะมีเพื่อนทั้งสองเพศและกลุ่มเพื่อนจะเล็กลง การคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีเหตุผลมากขึ้น ชอบทำตัวเลียนแบบบุคคลอื่นที่ตนเองชื่นชอบ เช่น การแต่งกายตามอย่างดาราหรือนักร้องที่ตนชอบ บางครั้งชอบทำตัวแปลก ๆ เพื่อเรียกร้องความสนใจ เมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของวัยจะเริ่มต้องการความตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะน้อยลง รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองและเริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เช่น ตี้มเหล้า เทียวกลางคืน คบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

4. พัฒนาการทางสติปัญญา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดเป็นนามธรรมมากขึ้น รู้จักสังเกตและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ต้องการทำอะไรด้วยตนเองเพื่อหาประสบการณ์ สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ กล้าที่จะลองถูกลองผิด จึงทำให้มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญากว้างมากขึ้น เพราะเด็กได้ลงมือทำเอง ได้พบกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และถ้าทำสำเร็จเด็กก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ วัยนี้เด็กจะมีเหตุผลมากขึ้น สามารถแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ รู้จักสังเกตความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ได้แก่

1. เพศ ปกติเพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย
2. ต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ผลิตสารต่าง ๆ อาจทำงานมากหรือน้อยต่างกันไป
3. อาหาร การได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน การเจริญเติบโตจะช้า
4. อากาศและแสงแดด ถ้ามีอากาศดีและได้รับแสงแดดบ้างจะทำให้เราแข็งแรง เจริญเติบโตตามปกติ

5. การบาดเจ็บและโรคภัยที่เป็นภูมิหลัง ถ้าป่วยมาแต่เล็กก็จะทำให้เจริญเติบโตช้า
6. การเรียนรู้ที่จะฝึกหัดหรือฝึกฝน โดยเฉพาะการเล่นกีฬา และทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้พัฒนากล้ามเนื้อดี
เจริญเติบโตเร็วขึ้นการออกกำลังกายและการพักผ่อน

<https://bit.ly/2TAaUgo>[สืบค้นวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562].

อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยตนเอง

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : Health Me Please | การพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย ตอน 1-5

ตอนที่ 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=y1XbJ6BDtb4&t=37s>

ตอนที่ 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=tqqNXMbnMEU&t=2s>

ตอนที่ 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=ozdG6GJPuW4&t=2s>

ตอนที่ 4 : <https://www.youtube.com/watch?v=mmoeiqyfiqs&t=3s>

ตอนที่ 5 : <https://www.youtube.com/watch?v=Bl7LN7z6l3I>

ภาพที่ 1 <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>

ภาพที่ 3-4 <http://www.geocities.ws/038856347/a1.html>

ภาพที่ 5 <https://sites.google.com/site/studypw555/bukhkhli-k-phaph-swn-taw>

ภาพที่ 7 <http://pemwitm4.blogspot.com/2011/>

ภาพที่ 9-14 <http://news.goal7m.com/39271>