

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเจริญเติบโต
และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



การเจริญเติบโต
และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง



ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

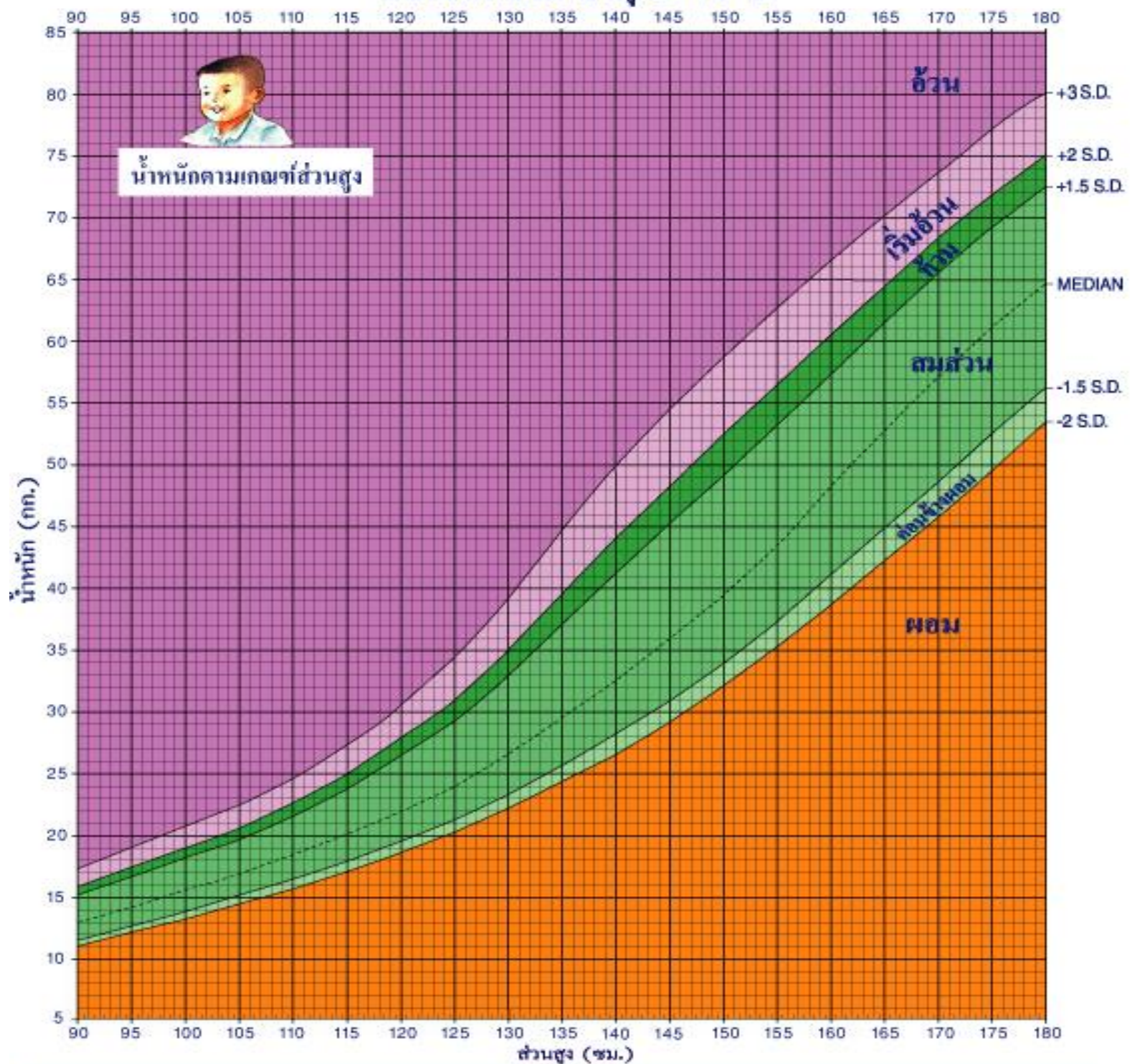
1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
2. เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเจริญพันธุ์ หรือมีวุฒิภาวะทางเพศ



ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

3. เริ่มมีการค้นหาตนเองโดยมีแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ
4. เริ่มมีวิจาร์ณญาณในการคิด และตัดสินใจมากขึ้น
5. ยึดตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ มีความคิด ความเข้าใจที่
เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



ตัวอย่าง

เด็กชายบีม อายุ 13 ปี สูง 140 ซม.
หนัก 45 กก.

จากกราฟแสดงว่า เด็กชายบีม
อยู่ในเกณฑ์...**เริ่มอ้วน**.....

วิธีการอ่านกราฟ

<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงถึงความอ้วน-ผอม</p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป ส่วน ค่อนข้างผอม ผอม</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักปกติเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย ไร้น้ำหนัก</p>
--	---	--

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องวัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 วัน - 18 ปี

จุดประสงค์การเรียนรู้



1. บอกความสำคัญของการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่น
2. วิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
3. นำเสนอแนวความคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ให้เพื่อนฟังได้
4. นักเรียนแสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้และมีจิตสาธารณะ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

1. ปัจจัยภายใน
2. ปัจจัยภายนอก



ปัจจัยภายใน



คือ ปัจจัยที่มีอยู่แล้ว**ภายในร่างกาย**
ของมนุษย์ ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการของวัยรุ่น

1. พันธุกรรม มี 2 ลักษณะ คือ

1.1 ลักษณะทางกาย

- สัดส่วนร่างกาย ความสูง น้ำหนัก

สีของดวงตา สีผิว เป็นต้น

- กรุ๊ปเลือด A , B , O , AB

- เพศ

- โรคที่ถ่ายทอดทาง

พันธุกรรม

1.2 ลักษณะทางสติปัญญา

2. พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ

- จิตใจและอารมณ์มั่นคง
- อารมณ์แปรปรวน



ปัจจัยภายนอก



คือ ปัจจัยที่เกิดขึ้น **ภายนอก** ร่างกาย
เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือไม่เกิดขึ้นเอง
ตามธรรมชาติ

ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย

1. การเลี้ยงดูและสัมพันธภาพ
ภายในครอบครัว



2. สภาพแวดล้อมทางสังคม



ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย

3. อาหารที่บริโภค



4. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย



5. การเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุ





การสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลในครอบครัว

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว

เผยแพร่โดย : Muangthai Book

เผยแพร่วันที่ 23 กันยายน 2558

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=l3g7oB0W4Rg>





สรุปบทเรียน

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นนั้นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอก บางคน

เจริญเติบโตช้า บางคนเจริญเติบโตเร็ว

และในขณะที่บางคนมีการเจริญเติบโต

ที่สมวัย

การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



การลดน้ำหนัก

การควบคุมอาหาร

การออกกำลังกาย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



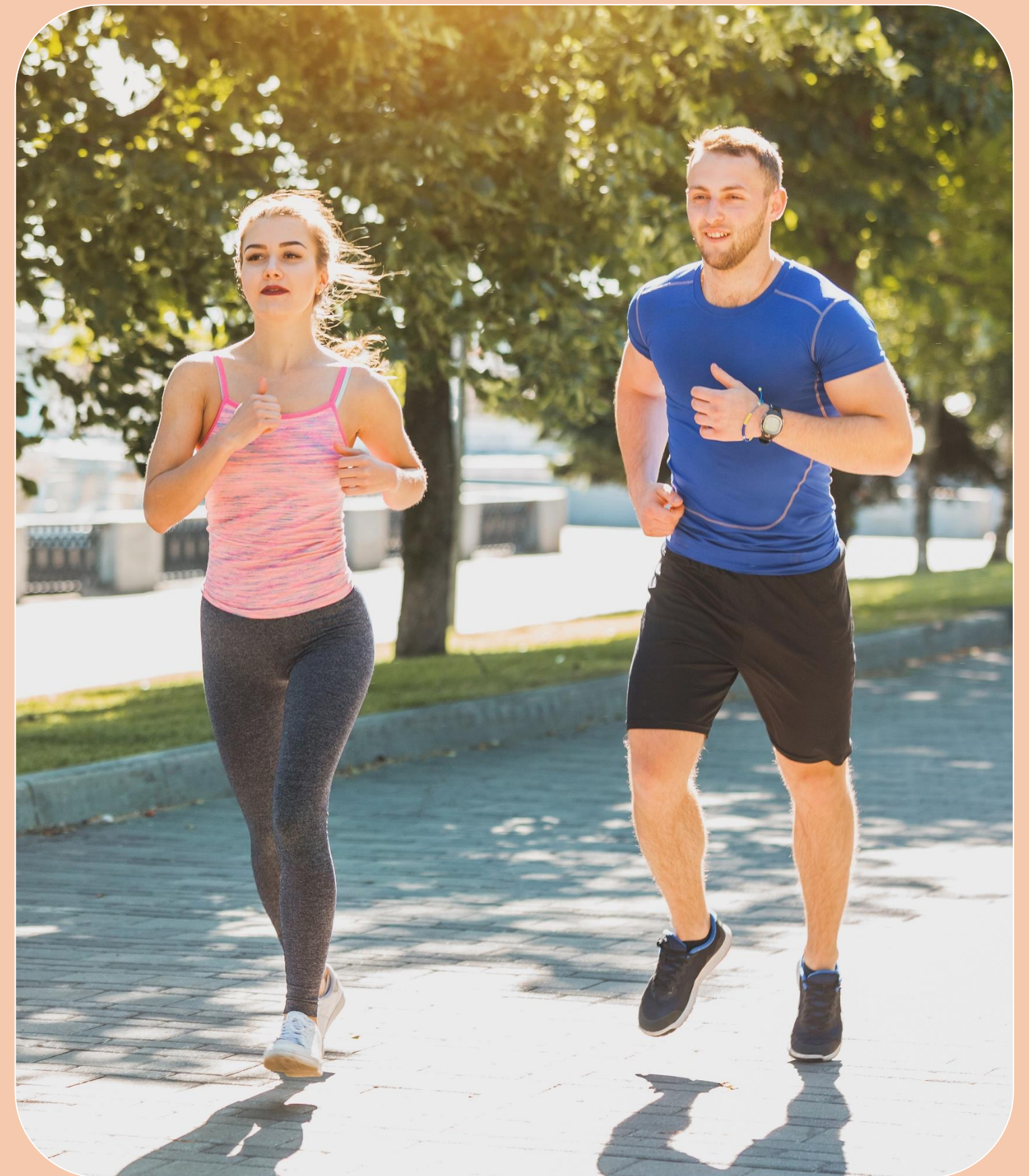
การเพิ่มน้ำหนัก

ปรับค่านิยมและความเชื่อที่ผิด

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทาน

สร้างสุขภาพจิตที่ดี

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



การควบคุมน้ำหนัก

รับประทานอาหารเช้าตรงเวลา

รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด และมีไขมัน

คำนวณพลังงาน

ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที

ดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ





เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง

(สามารถดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



ใบงานที่ 5 เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ - นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
กับการเจริญเติบโตของตนเอง



ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

(สามารถดาวน์โหลดใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)





ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโต

(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)