

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

วิเคราะห์ความแตกต่าง
ในแต่ละช่วงวัย

ทบทวนความรู้เดิม

การเปลี่ยนแปลงของตนเอง

น้ำหนัก
และส่วนสูง

มดลูก

มีขนรักแร้

มีกลิ่นตัว

สะโพกผาย

มีกล้ามเนื้อ

นมแตกพาน

ประจำเดือน

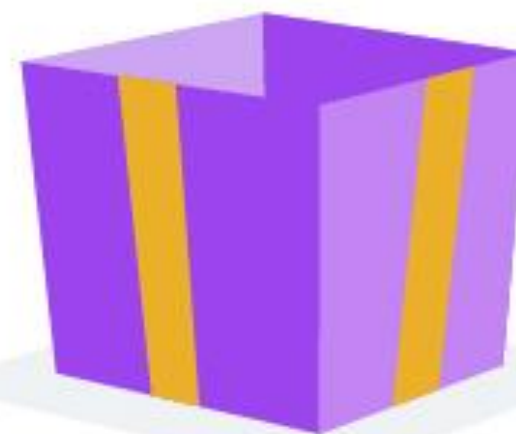
ผื่นเปื่อยก

หน้าอกขยาย

มีหนวด
มีเครา



เพศชาย



เพศหญิงและเพศชาย



เพศหญิง



วิเคราะห์ ความแตกต่าง ในแต่ละช่วงวัย

เรื่อง วิเคราะห์ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 2

ด้านความรู้

อธิบายความแตกต่างของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
และสติปัญญาในแต่ละช่วงวัยได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

วิเคราะห์เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง
ของแต่ละช่วงวัยได้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน



คำถามชวนคิด

สมาชิกในครอบครัว
นักเรียนมีวัยใดบ้าง
และมีความแตกต่างกัน
อย่างไร



ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากสิ่งที่สืบค้น

เรื่อง “ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย”



1. วัยทารก
2. วัยก่อนเรียน
3. วัยเรียน
4. วัยรุ่น
5. วัยผู้ใหญ่
6. วัยผู้สูงอายุ

ร่างกาย

มีการติดเชื้อโรคง่าย
เพราะระบบภูมิคุ้มกันโรคยังไม่สมบูรณ์

จิตใจและอารมณ์

การเลี้ยงดูเอาใจใส่ทำให้อารมณ์ดี

สติปัญญา

เริ่มเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้
จากการใช้อวัยวะสัมผัสต่าง ๆ



วัยทารก

(เริ่มตั้งแต่ 1 - 12 เดือน)

สังคม

เริ่มเรียนรู้และสร้างความสัมพันธ์
จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว

วัยทารกเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วมากกว่าวัยอื่น
การเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดี





จิตใจและอารมณ์

ร่างกาย

วัยรุ่นหญิง เต้านมและส่วโปกเริ่มมีการขยาย
วัยรุ่นชาย มีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ

วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของ
ร่างกายเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น

สติปัญญา

ใช้เหตุผล ชอบแก้ปัญหา
ตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง



วัยรุ่น

(เริ่มตั้งแต่ 13 – 21 ปี)

สังคม

ความสำคัญของเพื่อนมาก
เชื่อพ่อแม่น้อยลง

ขอขอบคุณ teens โดย @jcomp

จากเว็บไซต์ <https://www.freepik.com/free-photo/asian-student-holding-notebook-and-asian-male-student-holding-green-board-blue> 5601687.htm#page=1&query=thai%20teens&position=10

สืบค้นเมื่อ 13/6/2563

จิตใจและอารมณ์

ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
นึกถึงความรู้สึกของผู้อื่น

ร่างกาย

ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่
ทั้งเพศหญิงและเพศชาย



สติปัญญา

ความคิดเป็นระบบ
มีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น

วัยผู้ใหญ่
(เริ่มตั้งแต่ 22 – 60 ปี)

สังคม

ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน
ร่วมวัยลดลง การสัมผัสกับ
บุคคลในครอบครัวจะเพิ่มขึ้น

จิตใจและอารมณ์

รู้ดีกว่าตนเองเป็นภาระของคนอื่น
มักแสดงอาการหงุดหงิด น้อยใจบุตรหลาน

ร่างกาย

เซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมลง
ประสิทธิภาพด้านร่างกายและสมองเสื่อมลง

สติปัญญา

มีการเสื่อมถอยทางสมอง
ความจำลดลง



วัยสูงอายุ
(เริ่มตั้งแต่ 61 ปีขึ้นไป)

สังคม

กิจกรรมการเลี้ยงดูหลาน
ทำบุญ ฟังธรรม ชมรมผู้สูงอายุ

สรุปแผนผังความคิด

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทาง
ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
และสติปัญญา





วัยสูงอายุ



วัยทารก



วัยก่อนเรียน

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา



วัยผู้ใหญ่



วัยรุ่น



วัยเรียน

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย

ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์

เป็นไปอย่างต่อเนื่อง

มีแบบแผนเฉพาะ และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะเกิดขึ้น ไม่พร้อมกัน

จะเป็นไปตามลำดับขั้น

ทุกด้านมีความสัมพันธ์ต่อกัน

อัตราพัฒนาการของแต่ละบุคคล จะต่างกัน

แต่ละวัยจะมีลักษณะเด่นเฉพาะวัย

วิถีทัศน์พระราช สาระดีน่ารู้

เรื่อง เคล็ดลับสุขภาพดี

เริ่มต้นดูแลตัวเองได้ตั้งแต่วันนี้

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เคล็ดลับสุขภาพดี เริ่มต้นดูแลตัวเองได้ตั้งแต่วันนี้ | บำรุงราษฎร์

เผยแพร่โดย : Bumrungrad International Hospital

เผยแพร่วันที่ 16 มีนาคม 2560

ที่มา : [https://www.youtube.com/
watch?v=nd-_TNyNa3U](https://www.youtube.com/watch?v=nd-_TNyNa3U)

กิจกรรมคำถาม–คำตอบตรวจสอบความเข้าใจ

นักเรียนคิดว่าการเล่นมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของวัยเด็กอย่างไร

คำตอบ

- การเล่นทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ รวมทั้งสร้างอารมณ์ที่ดี และการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในสังคมได้

กิจกรรมคำถาม–คำตอบตรวจสอบความเข้าใจ

ถ้านักเรียนมีน้องอยู่ในวัยเด็ก นักเรียนจะช่วยพ่อแม่
ดูแลให้น้องมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยได้อย่างไร

คำตอบ

- ให้น้องรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ
เอาใจใส่และให้ความรักกับน้อง
และส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้เดิมสู่ความรู้ใหม่

บันทึกลงในใบงานที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม

และสติปัญญา แต่ละช่วงวัย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ สังคม

และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วิเคราะห์ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

“ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ”ของวัย

() 1. วัยทารก () 2. วัยก่อนเรียน () 3. วัยเรียน () 4. วัยรุ่น () 5. วัยผู้ใหญ่ () และ 6. วัยสูงอายุ

[illegible]

ใบงานที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วิเคราะห์ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

.....
“ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ” ของวัย

() 1. วัยทารก () 2. วัยก่อนเรียน () 3. วัยเรียน () 4. วัยรุ่น () 5. วัยผู้ใหญ่ () และ 6. วัยสูงอายุ

.....

.....

.....

.....

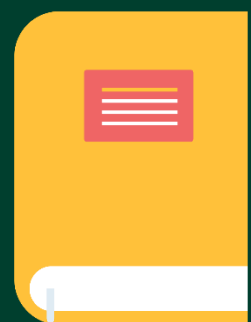
.....

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

มอบหมายงานสืบค้นแหล่งเรียนรู้

ให้นักเรียนสืบค้น เกณฑ์มาตรฐาน
ของน้ำหนักและส่วนสูงของกรมอนามัย
เพื่อประกอบการเรียนครั้งต่อไป





บทเรียนครั้งต่อไป

รายการอาหาร
ที่เหมาะสมตามวัย



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ปริมาณแคลอรี

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญ

ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ธงโภชนาการ

ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง การรับประทานอาหาร
ที่เหมาะสมกับวัย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th