

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง รอบรู้เรื่องวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 5 การปรับตัวของวัยรุ่น จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาการออกแบบ
 การเรียนรู้และพัฒนา การเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยมุ่งเน้นส่งเสริม
 ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวทางด้านร่างกาย
 ด้านจิตใจ อารมณ์ ด้านพัฒนาการทางเพศที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้กระบวนการ
 คิดวิเคราะห์สังเคราะห์หลายรูปแบบ โดยผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้
 เกิดทักษะการเรียนรู้อย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 5 การปรับตัวของ
 วัยรุ่นนี้ คงเป็นประโยชน์ ต่อผู้เรียนในการเรียนรู้ สามารถนำผู้เรียนไปสู่จุดหมายตาม
 ศักยภาพ เป็นผู้ที่มีความรู้และทักษะอันพึงประสงค์ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง
 ทุกท่านและขอขอบคุณนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคน ที่ให้กำลังใจตลอดมา ทำให้
 เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ชูชาติ ดีมี



สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	๗
สารบัญภาพ.....	ค
คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน.....	1
เล่มที่ 5 : การปรับตัวของวัยรุ่น.....	2
ผังมโนทัศน์การปรับตัวของวัยรุ่น.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
ตอนที่ 1 : การปรับตัวทางด้านร่างกาย.....	7
ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย.....	8
การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย.....	9
กิจกรรมที่ 1	11
ตอนที่ 2 : การปรับตัวทางด้านจิตใจ อารมณ์.....	12
ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์.....	13
การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์.....	15
กิจกรรมที่ 2	16
ตอนที่ 3 : การปรับตัวทางด้านพัฒนาการทางเพศ.....	17
อวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิง.....	18
ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ.....	19
การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางเพศ.....	20
กิจกรรมที่ 3	22
แบบทดสอบหลังเรียน.....	23
บรรณานุกรม.....	26
ภาคผนวก.....	27
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน.....	28
เฉลยแนวคำตอบกิจกรรมที่ 1-3.....	29
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน.....	32



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงพฤติกรรมวัยรุ่นที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง.....	13
ภาพที่ 2 ชาวแสดงความเป็นห่วงต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น.....	14
ภาพที่ 3 วัยรุ่นรู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้.....	15
ภาพที่ 4 แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย.....	18
ภาพที่ 5 แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง.....	19
ภาพที่ 6 แสดงต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ.....	20



คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน

เพื่อให้การศึกษาเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง รอบรู้เรื่องวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 5 การปรับตัวของวัยรุ่น นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้เดิมของนักเรียนก่อนที่จะศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาตามลำดับขั้นตอนให้เข้าใจ
3. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนแต่ละเรื่องตามลำดับให้ต่อเนื่องกัน หากมีข้อสงสัยหรือพบปัญหาให้ขอคำแนะนำหรือสอบถามจากครูผู้สอนเมื่อศึกษาเนื้อหาจบในแต่ละตอนแล้วให้ทำกิจกรรมท้ายบทเพื่อทบทวนความรู้
4. เมื่อศึกษาเนื้อหาและปฏิบัติกิจกรรมครบทุกกิจกรรมแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจคำตอบกับเฉลย
5. นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่ดูเฉลยแนวคำตอบก่อนตอบคำถาม
6. เมื่อทำผิดควรย้อนกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง

สู้ๆ ครูเป็นกำลังใจให้ นะครับ





ตอนที่ 1 : การปรับตัวทางด้านร่างกาย

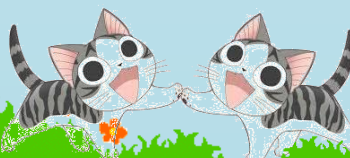
- 1.1 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
- 1.2 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ตอนที่ 2 : การปรับตัวทางด้านจิตใจ อารมณ์

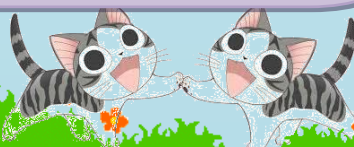
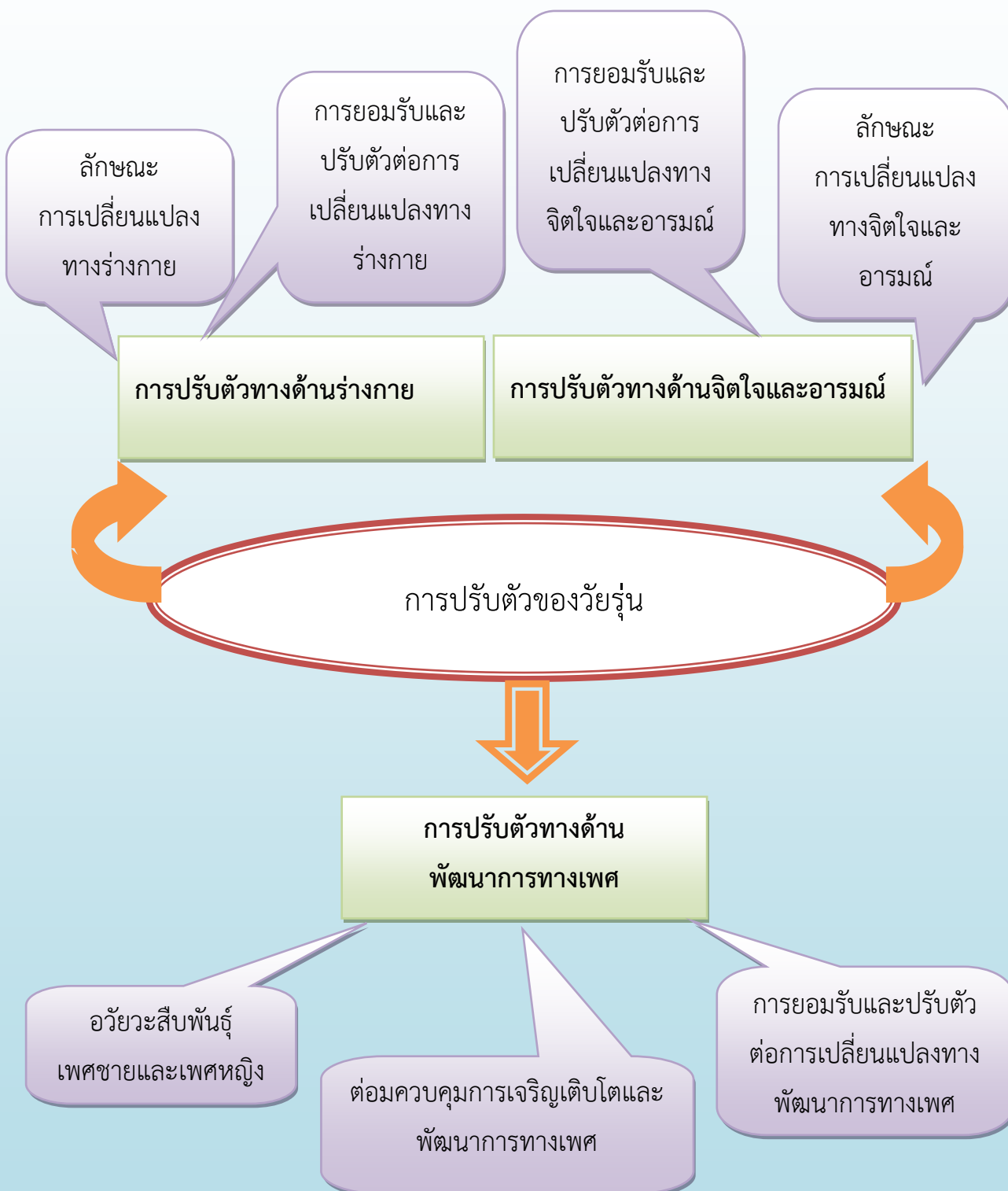
- 2.1 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์
- 2.2 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

ตอนที่ 3 : การปรับตัวทางด้านพัฒนาการทางเพศ

- 3.1 อวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิง
- 3.2 ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ
- 3.3 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางเพศ



ผังมโนทัศน์





คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกที่สุดในกระดาษคำตอบ (10 คะแนน)

1. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. ไม่มีความเชื่อมั่น ค่านิยม เจตคติที่เป็นของตนเอง
 - ข. วัยรุ่นหญิงจะมีความห้าวหาญชอบการต่อสู้
 - ค. วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย
 - ง. วัยรุ่นอยากได้สิ่งใดต้องมีการวางแผนและไตร่ตรองอย่างรอบคอบ
2. วัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนยกเว้นข้อใด
 - ก. มีสีผิวเข้มขึ้น
 - ข. มีประจำเดือน
 - ค. มีเสียงแหลม
 - ง. สะโพกผายออก เอวคอดเล็กลง
3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นมีผลเนื่องมาจากข้อใด
 - ก. ฮอร์โมน
 - ข. ความรู้
 - ค. อายุ
 - ง. น้ำหนัก
4. วัยรุ่นมักถูกเรียกว่าวัยใด
 - ก. วัยเก่า
 - ข. วัยเอาร์ท
 - ค. วัยอลวน
 - ง. วัยปลายฝนต้นหนาว

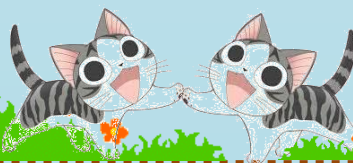


5. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุใด
- 14 – 16 ปี
 - 10 – 14 ปี
 - 8 – 12 ปี
 - 15 – 18 ปี
6. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการปรับตัวมากกว่าช่วงวัยอื่นๆ เพราะเหตุใด
- เป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ
 - เป็นวัยที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
 - เป็นวัยที่เป็นตัวของตัวเอง
 - เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ
พัฒนาการทางเพศ
7. ข้อใดไม่ใช่วิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์
- มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
 - จริงจังกับการเรียนตลอดเวลา
 - ปล่อยวางบางเรื่องเพื่อลดความวิตกกังวล
 - ปรับตัวเข้ากับคนอื่นมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
8. วัยรุ่นชายมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดยกเว้นข้อใด
- เสียงแตกหนุ่ม
 - นมตั้งพาน
 - มีหนวดเครา
 - ชอบเล่นกีฬา
9. ข้อใดทำหน้าที่เหมือน บริษัทขนส่ง จำกัด
- ปากมดลูก
 - ปีกมดลูก
 - มดลูก
 - รังไข่



10. ปัจจัยใดเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิดพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

- ก. การที่ร่างกายได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
- ข. การทำงานของต่อมไทรอยด์
- ค. ต่อมใต้สมองผลิตฮอร์โมนไปกระตุ้น
- ง. การรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น



ตอนที่ 1

การปรับตัวทางด้านร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจและอธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้
2. ยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้

การปรับตัวทางด้านร่างกาย

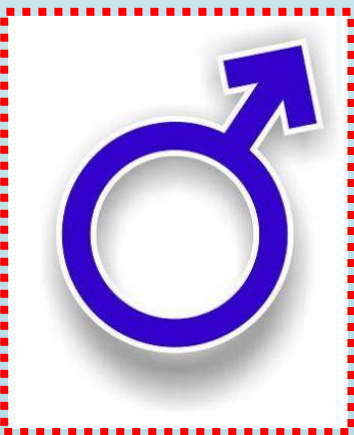
เมื่อเริ่มที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งเพศชายและเพศหญิง จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือ มีขนาดของร่างกายโดยเฉพาะน้ำหนักและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น สัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงไป ท่าทางเก้งก้าง บางคนมีกลิ่นตัว บางคนเป็นสิว ซึ่งลักษณะเช่นนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติเมื่อเริ่มเข้าสู่ภาวะของการเป็นวัยรุ่น

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุ 10-14 ปี วัยรุ่นหญิงจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีรูปร่างที่โตกว่าวัยรุ่นชายในวัยที่อายุเท่ากัน แต่พออายุประมาณ 14 ปี วัยรุ่นชายจะมีรูปร่างที่โตกว่าวัยรุ่นหญิง โดยทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยภาพรวมที่แตกต่างกัน ดังนี้ (สมหมาย แดงสกุลและคณะ, 2551 : 69)

1.1 วัยรุ่นชาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

- เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบและแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ
- อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมี การหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรกโดยการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมา ขณะหลับ เรียกว่า “ฝันเปียก”
- หัวนมจะแข็งเป็นไตหรือก้อนเล็กๆ ถ้าถูกสัมผัสจะรู้สึกเจ็บ ซึ่งเรียกว่า “นมขึ้นพาน” หรือ “นมตั้งพาน”
- เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้น ซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
- มีกลิ่นตัวและสิวขึ้นตามใบหน้า อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเพศ
- ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบไหล่กว้าง แขนยาว บางครั้งดูแล้วเก้งก้าง



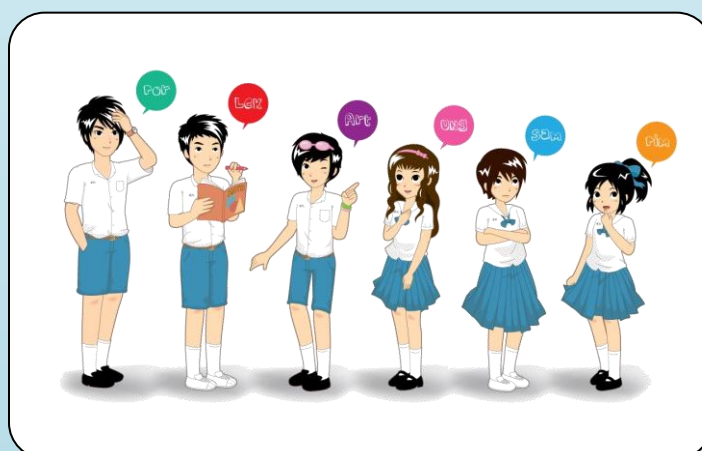
1.2 วัยรุ่นหญิง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่



- มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ
- มีประจำเดือนหรือระดู ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
- เริ่มมีหน้าอกที่โตขึ้น
- มีเสียงแหลม
- มีกลิ่นตัว และสิวขึ้นบนใบหน้าอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
- มีใบหน้าสดใส ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
- ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว สะโพกผายออก เอวคอดเล็กลง

2. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความกังวลขึ้นได้ เนื่องจากวัยรุ่นบางคนมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แตกต่างจากเพื่อน เช่น บางคนมีร่างกายที่สูงใหญ่ บางคนเตี้ย บางคนอ้วนหรือบางคนมีสิวขึ้นเต็มหน้า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ อาจทำให้วัยรุ่นบางคนรู้สึกว่า ตนเองมีปมด้อย ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง จนบางครั้งไม่อยากที่จะเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ (สมหมาย แดงสกุลและคณะ, 2551 : 73)



หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

วัยรุ่นควรยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองให้สามารถเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข ดังนี้

1. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและของเพื่อนๆ เป็นเรื่องทางธรรมชาติไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด
2. ดูแลรักษานามัยของตนเอง ได้แก่ ผิว ผม เล็บ ฟัน ตลอดจนเครื่องแต่งกาย ให้สะอาดอยู่เสมอ
3. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบ 5 หมู่ พอเหมาะต่อความต้องการของร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสารเสพติด และทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2552 : 69)



กิจกรรมที่ 1

การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวทางด้านร่างกาย

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำตอบในประเด็นที่กำหนดให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (6 คะแนน)

วัยรุ่นชาย

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

วัยรุ่นหญิง

1.
2.
3.
4.
5.

2. หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (4 คะแนน)

1.
2.
3.
4.



ตอนที่ 2

การปรับตัวทางด้านจิตใจ อารมณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจและอธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้
2. ยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้

การปรับตัวทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น มีผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ ของร่างกายไปกระตุ้น แต่จะมองเห็นได้ยากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพราะต้องใช้การสังเกตถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่แสดงออกเป็นสำคัญ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร (วิชาการ, กรม. 2550 : 79)

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์มากกว่าตอนวัยเด็ก มักมีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดทั้งหญิงและชาย คือ มีพฤติกรรมใจร้อน อารมณ์รุนแรง แปรปรวนง่าย และเปลี่ยนแปลงเร็ว จึงมักถูกเรียกว่า “วัยอลวน” หรือ “วัยพายุบูแคม” ซึ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดเจนโดยส่วนใหญ่มักจะเป็นดังนี้

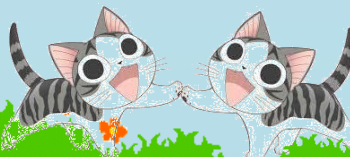


ภาพที่ 1 แสดงพฤติกรรมวัยรุ่นที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ที่มา : <http://kroowat.net>

- 1.1 มีความเชื่อมั่น ค่านิยม เจตคติที่เป็นของตนเอง
- 1.2 อยากได้สิ่งใดหรือจะทำอะไร มักต้องได้ หรือกระทำทันที
- 1.3 มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจใน ตนเองสูง นับถือตนเอง

มากขึ้น



1.4 อยากรู้ อยากเห็นและอยากลอง

1.5 มีอารมณ์ที่อยู่เหนือเหตุผล เวลารักก็รักมาก เวลาโกรธก็โกรธมาก จนในบางครั้งมักทำอะไรลงไปโดยขาดสติ ขาดความยั้งคิดและเกิดความสับสนในความรู้สึกตนเอง

1.6 มีความสนใจในตนเองมาก รักสวยรักงาม ทั้งรูปร่าง หน้าตา และทรงผม โดยสังเกตเห็นได้ว่าวัยรุ่นจะชอบส่องกระจก เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้สะดุดตาและเป็นที่ยอมรับ โดยเฉพาะในสายตาของเพศตรงข้าม

1.7 ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบการบังคับหรือมีกฎระเบียบมากเกินไป และที่สำคัญมักจะไม่นับถืออะไรที่เห็นว่าไม่ยุติธรรม

1.8 วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย เพื่อฝัน ซื้อ่าย เริ่มสนใจเพศตรงข้ามแต่จะไม่แสดงออกอย่างชัดเจน

1.9 วัยรุ่นชายจะมีความห้าวหาญ ชอบการต่อสู้ ผจญภัยและคึกคะนอง

1.10 เริ่มมีความต้องการทางเพศ

(วิชาการ, กรม. 2550 : 82)



ภาพที่ 2 ขาวแสดงความเป็นห่วงต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น

ที่มา : <http://tnews.teenee.com/etc/105221.html>



2. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นมักเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว หากไม่สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้ อาจเกิดปัญหาสับสนทางใจ ซึ่งเป็นผลทำให้สุขภาพจิตเสียได้ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ เพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

2.1 ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักการปล่อยวางในบางเรื่อง ซึ่งจะเป็นช่องทางที่ช่วยลดความวิตกกังวลให้น้อยลงได้

2.2 พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ถ้าที่จะเผชิญกับปัญหาและพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่างๆ

2.3 รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ โดยมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

2.4 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลกในแง่ดี คิดดีและทำดี ไม่จริงจังกับทุกสิ่งมากเกินไป ควรทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เล่นกีฬา เป็นต้น

2.5 มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น รู้จักระบายอารมณ์ในทางที่ถูกต้อง ซึ่งเมื่อเกิดความขัดแย้งในใจก็ควรจะพูดคุยปรึกษากับผู้ที่เราให้ความไว้วางใจ เพื่อมิให้เกิดความเครียดมากเกินไป เพราะจะทำให้สุขภาพจิตเสีย

2.6 ฝึกทำจิตใจให้สงบมีสมาธิ ไม่คิดฟุ้งซ่าน โดยจิตใจที่สงบและมีสมาธิ จะช่วยทำให้เป็นคนที่มีเหตุผล พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

2.7 หลีกเลียงจากสิ่งไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ เช่น การไม่คบคนพาลเกเร หลีกเลียงจากสารเสพติด การพนัน เกมส์ เป็นต้น
(วิชาการ, กรม. 2550 : 84)



ภาพที่ 3 วัยรุ่นรู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้

ที่มา : <http://www.dek-d.com>



กิจกรรมที่ 2

การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวทางด้านจิตใจและอารมณ์

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำตอบในประเด็นที่กำหนดให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ (5 คะแนน)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

2. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ (5คะแนน)

1.
2.
3.
4.
5.



ตอนที่ 3

การปรับตัวทางด้านพัฒนาการทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจและอธิบายการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิงได้
2. เข้าใจและอธิบายต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศได้
3. ยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางเพศได้

การปรับตัวทางด้านการพัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศของวัยรุ่น โดยมีความสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางเพศที่ดี อันจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

1. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง

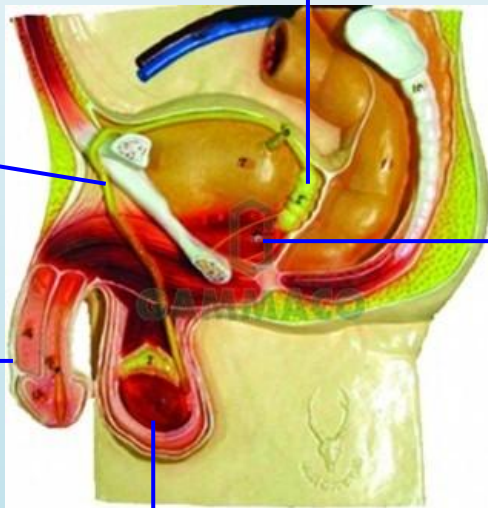
เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พัฒนาการทางเพศที่เปลี่ยนไปจากวัยเด็กโดยสิ้นเชิง นั่นคือการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของเพศชายและเพศหญิงซึ่งแตกต่างกัน ดังนี้ (โกวิท ประวาลพุกษ์ และคณะ, 2551 : 68)

1.1 อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

ท่ออสุจิ ทางเดินของน้ำอสุจิจากลูกอัณฑะสู่ท่อปัสสาวะ

ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิ้นเตา หลังสารเมือกสำหรับหล่อลื่น และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาติ

องคชาติ มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะ



ต่อมลูกหมาก สร้างน้ำเมือกหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ

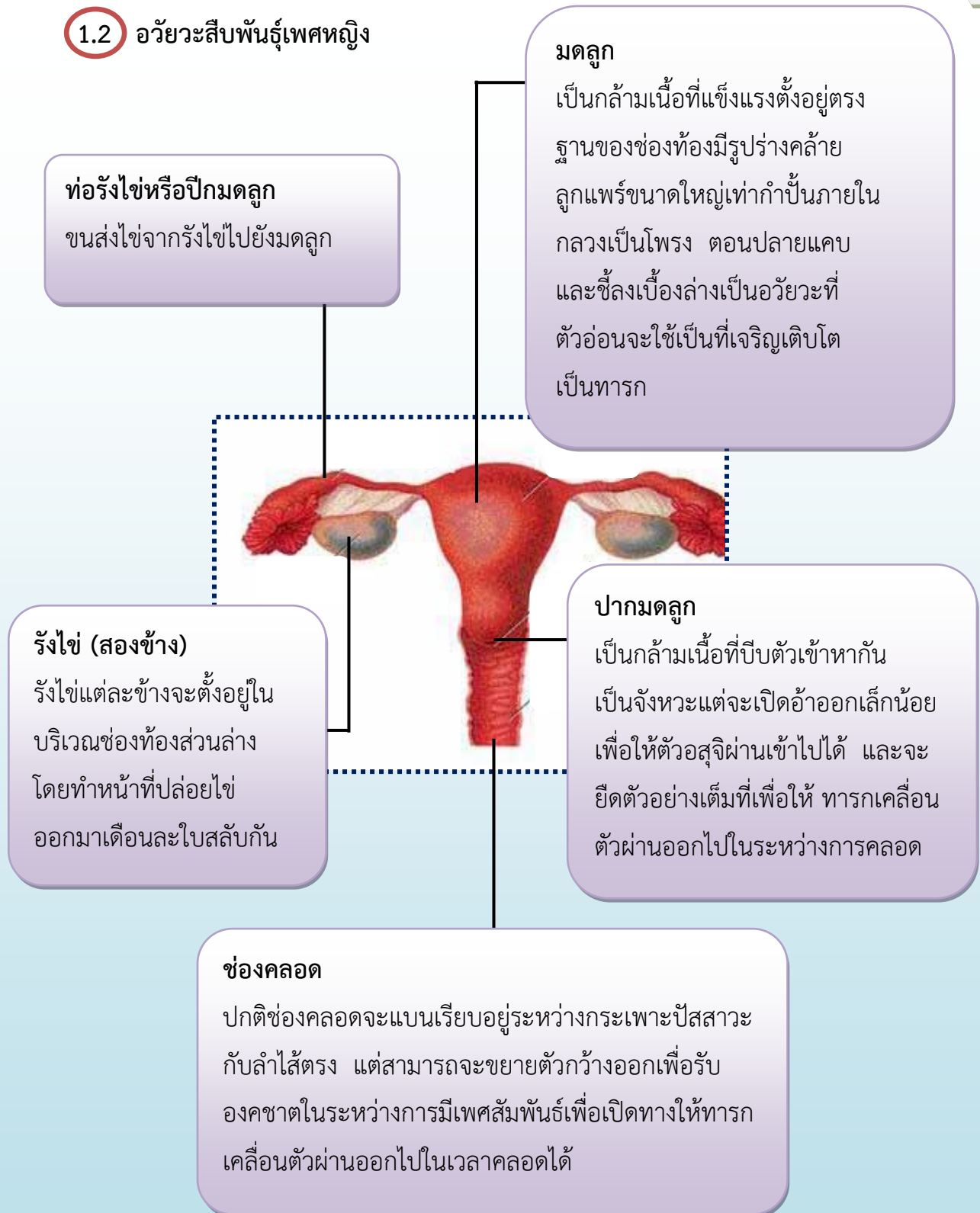
ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจำนวน 2 ลูก บรรจุอยู่อย่างหลวมๆ ในถุงอัณฑะ เป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิออกมา

ภาพที่ 4 แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

ที่มา : <http://gammaco.com/gammaco/th/40BH17>

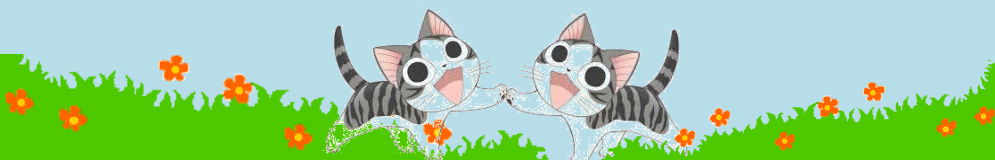


1.2 อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง



ภาพที่ 5 แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

ที่มา : <http://www3.ipst.ac.th/research/assets/web/mahidol>



2. ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

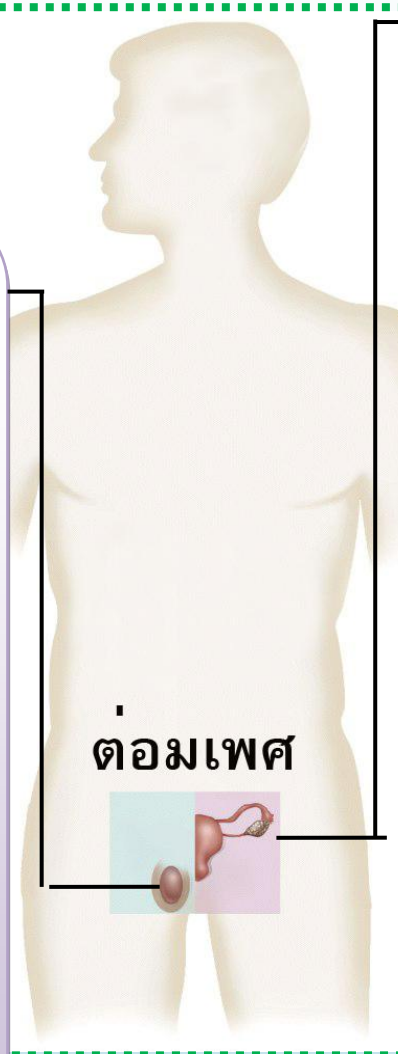
ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศเป็นต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นและควบคุมให้พัฒนาการทางเพศเป็นไปอย่างปกติโดยต่อมเพศชายและต่อมเพศหญิงได้ทำหน้าที่ ดังนี้ (โกวิท ประวาลพุกษ์ และคณะ, 2551 : 70)

ต่อมเพศชาย คือ อัณฑะ มีหน้าที่

1. ผลิตสเปิร์มหรือเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย
2. ผลิตฮอร์โมนในเพศชาย 2 ประเภท คือ

2.1 ฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นชาย เช่น การมีหนวดเครา ขนหน้าอก ขนรักแร้ ขนหน้าแข้ง เป็นต้น

2.2 ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดลักษณะเสียงห้าว กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น มีรูปร่างท้วมตรงเป็นชาย มีการหลั่งน้ำอสุจิ ตลอดจนพัฒนาการด้านจิตใจที่เป็นชาย และมีความต้องการทางเพศ



ต่อมเพศหญิง คือ รังไข่ มีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่

1. ผลิตไข่หรือเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง
2. ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง 2 ประเภท คือ

2.1 ฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นหญิง ได้แก่ มีเสียงแหลม ใบหน้าเปลี่ยนแปลง เอวคอด มีหน้าอกและสะโพกผาย

2.2 ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ทำหน้าที่กระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้น เพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้วและกระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก

ภาพที่ 6 แสดงต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ
ที่มา : <http://www3.ipst.ac.th/research/assets/web/mahidol>



3. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ มีความสัมพันธ์กันกับพัฒนาการทางเพศ โดยสังเกตได้ว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ก็จะมีผลทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความต้องการทางเพศซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าหากหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไปก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ วัยรุ่นจึงควรยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศให้เหมาะสม

ข้อปฏิบัติต่อการยอมรับและปรับตัวต่อการพัฒนาการทางเพศ

1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ เพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ ให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม
2. ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศของตนเอง โดยพยายามยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นเรื่องธรรมชาติ
3. รู้จักปฏิบัติตัวให้เหมาะสมต่อตนเองและเพศตรงข้าม เช่น การระวังรักษาสุขภาพให้ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
4. รู้จักทักษะในการแก้ปัญหาทางเพศ เช่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะชีวิต ทักษะเพื่อนช่วยเพื่อน ทักษะการตัดสินใจ เป็นต้น
5. หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ เช่น เล่นกีฬา ดนตรี บำเพ็ญประโยชน์ ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น เพื่อเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ ไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป
6. ดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตนเองให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติ ดังนี้
อาบน้ำให้สะอาดและสวมใส่เสื้อผ้าที่ซักแล้ว เพื่อให้มีกลิ่นตัวสะอาด ไม่อับชื้น ล้างหน้าให้สะอาดเพื่อป้องกันการเกิดสิว เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยครั้งขณะมีประจำเดือน เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมม และเมื่อเกิดการผิดปกติทางเพศควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที
7. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ เพื่อท่านจะได้ช่วยอธิบายชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกที่ควร
(โกวิท ประวาลพฤกษ์ และคณะ, 2551 : 73)



กิจกรรมที่ 3

การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวทางด้านการพัฒนาการทางเพศ

คำสั่ง ให้นักเรียนบอกวิธีการยอมรับและปรับตัวที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ (10 คะแนน)

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

การยอมรับและการปรับตัวที่เหมาะสมต่อ
การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศ

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....





คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุดในกระดาษคำตอบ (10 คะแนน)

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุใด
 - ก. 8 – 12 ปี
 - ข. 10 – 14 ปี
 - ค. 14 – 16 ปี
 - ง. 15 – 18 ปี
2. วัยรุ่นชายมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดยกเว้นข้อใด
 - ก. มีหนวดเครา
 - ข. เสียงแตกหนุ่ม
 - ค. นมตั้งพาน
 - ง. ชอบเล่นกีฬา
3. ข้อใดไม่ใช่วิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์
 - ก. ปล่อยวางบางเรื่องเพื่อลดความวิตกกังวล
 - ข. จริงจังกับการเรียนตลอดเวลา
 - ค. ปรับตัวเข้ากับคนอื่นมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
 - ง. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
4. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นมีผลเนื่องมาจากข้อใด
 - ก. ฮอร์โมน
 - ข. อายุ
 - ค. น้ำหนัก
 - ง. ความรู้



5. วัยรุ่นมักถูกเรียกว่าวัยใด

- ก. วัยเอาท์
- ข. วัยปลายฝนต้นหนาว
- ค. วัยอลวน
- ง. วัยเก่า

6. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการปรับตัวมากกว่าช่วงวัยอื่นๆ เพราะเหตุใด

- ก. เป็นวัยที่สนใจเพศตรงข้าม
- ข. เป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ
- ค. เป็นวัยที่เป็นตัวของตัวเอง
- ง. เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ
พัฒนาการทางเพศ

7. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. วัยรุ่นอยากได้สิ่งใดต้องมีการวางแผนและไตร่ตรองอย่างรอบคอบ
- ข. ไม่มีความเชื่อมั่น ค่านิยม เจตคติที่เป็นของตนเอง
- ค. วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย
- ง. วัยรุ่นหญิงจะมีความห้าวหาญชอบการต่อสู้

8. วัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนยกเว้นข้อใด

- ก. มีสีผิวเข้มขึ้น
- ข. มีเสียงแหลม
- ค. มีประจำเดือน
- ง. สะโพกผายออก เอวคอดเล็กลง

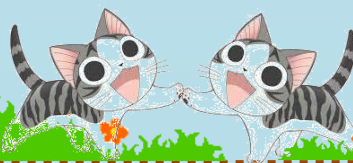
9. ข้อใดทำหน้าที่เหมือน บริษัทขนส่งจำกัด

- ก. มดลูก
- ข. ปีกมดลูก
- ค. รังไข่
- ง. ปากมดลูก



10. ปัจจัยใดเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

- ก. การทำงานของต่อมไทรอยด์
- ข. การรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น
- ค. ต่อมได้สมองผลิตฮอร์โมนไปกระตุ้น
- ง. การที่ร่างกายได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น





โกวิท ประวาลพฤกษ์ และคณะ. (2551). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้
 สุขศึกษาและพลศึกษา : พลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3.

กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

พรสุข หุ่นรินทร์.(2552). สุขศึกษา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2551). พิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพฯ :อักษรเจริญทัศน์.

วิชาการ,กรม.(2550). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.

กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)

สมหมาย แต่งสกุลและคณะ. (2551). หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและ
 พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด.

<http://kroowat.net> (สืบค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2558)

<http://tnews.teenee.com/etc/105221.html> (สืบค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2558)

<http://www.dek-d.com> (สืบค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2558)

<http://gammaco.com/gammaco/th/40BH17> (สืบค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2558)

<http://www3.ipst.ac.th/research/assets/web/mahidol>

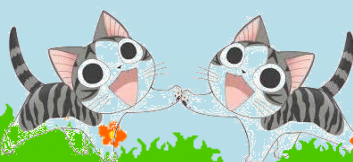
(สืบค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2558)





เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
เล่มที่ 5 การปรับตัวของวัยรุ่น

ข้อที่	คำตอบ
1.	ค
2.	ก
3.	ก
4.	ค
5.	ข
6.	ง
7.	ข
8.	ง
9.	ข
10.	ค



เฉลยกิจกรรมที่ 1

การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวทางด้านร่างกาย

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำตอบในประเด็นที่กำหนดให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (6 คะแนน)

วัยรุ่นชาย

1. เริ่มมีหนวดเครา ขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ
2. อวัยวะเพศจะโตขึ้น และมีการหลั่งน้ำสุจิ
3. นมขึ้นพาน
4. เสียงแตกหนุ่ม
5. มีกลิ่นตัวและสิว
6. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง
7. สะโพกแคบไหล่กว้าง แขนยาว

วัยรุ่นหญิง

1. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ
2. มีประจำเดือน มีหน้าอก
3. มีเสียงแหลม มีกลิ่นตัว และสิว
4. มีใบหน้าสดใส ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
5. ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว สะโพกผายออก เอวคอดเล็กลง

2. หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (4 คะแนน)

1. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องทางธรรมชาติ
2. ดูแลรักษานามัยของตนเอง ให้สะอาดอยู่เสมอ
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอออกกำลังกาย
4. หลีกเลี่ยงสารเสพติด และทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ



เฉลยกิจกรรมที่ 2

การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวทางด้านจิตใจและอารมณ์

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำตอบในประเด็นที่กำหนดให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ (5 คะแนน)

1. มีความเชื่อมั่น ค่านิยม เจตคติที่เป็นของ ตนเอง
2. อยากได้สิ่งใดหรือจะทำอะไร มักต้องได้ หรือกระทำทันที
3. มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจในตนเองสูง นับถือตนเองมากขึ้น
4. อยากรู้ อยากเห็นและอยากลอง
5. มีอารมณ์ที่อยู่เหนือเหตุผล มักทำอะไรลงไปโดยขาดสติ ขาดความยั้งคิด
6. มีความสนใจในตนเองมาก รักสวยรักงาม ทั้งรูปร่าง หน้าตา และทรงผม
7. ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบการบังคับหรือมีกฎระเบียบมากเกินไป
8. วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย เพื่อฝัน ขี้อาย
9. วัยรุ่นชายจะมีความห้าวหาญ ชอบการต่อสู้ ผจญภัยและคึกคะนอง
10. เริ่มมีความความต้องการทางเพศ

2. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ (5คะแนน)

1. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักการปล่อยวางในบางเรื่อง
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่างๆ
3. รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์
5. ควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น



เฉลยกิจกรรมที่ 3

การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวทางด้านการพัฒนาทางเพศ

คำสั่ง ให้นักเรียนบอกวิธีการยอมรับและปรับตัวที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ (10 คะแนน)

รู้จักปฏิบัติตัวให้เหมาะสม
ต่อตนเองและเพศ
ตรงข้าม

รู้จักทักษะใน
การแก้ปัญหาทางเพศ

การยอมรับและการปรับตัวที่เหมาะสมต่อ
การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ

ดูแลสุขภาพอนามัยทาง
เพศของตนเองให้ถูกต้อง

ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ
เรื่องเพศ ทำความเข้าใจถึง
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
เพื่อให้สามารถ ปรับตัวได้
อย่างเหมาะสม

เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควร
ปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่
ที่ไว้ใจ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 5 การปรับตัวของวัยรุ่น

ข้อที่	คำตอบ
1.	ข
2.	ง
3.	ข
4.	ก
5.	ค
6.	ง
7.	ค
8.	ก
9.	ข
10.	ค

