

จุดประสงค์การเรียนรู้

ชุดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์

1. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้
2. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้
3. บอกแนวทางในการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่นได้
4. เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle)

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีทั้งหมด 6 ชุด ชุดนี้เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) ชุดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ขอให้นักเรียนได้ปฏิบัติในการเรียนรู้ตามคำแนะนำเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นักเรียนควรศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจ
2. ก่อนที่จะศึกษาเนื้อหาในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อเป็นการประเมินความรู้พื้นฐานและตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก
3. นักเรียนควรมีความซื่อสัตย์และตั้งใจในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างสมวัย ดำเนินกิจกรรมตามลำดับกิจกรรมและฟังคำแนะนำจากครู โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle)
4. ร่วมอภิปรายและสรุปองค์ความรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมทุกกิจกรรม
5. ทำแบบฝึกหัดเพื่อทบทวนความรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) และตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก
6. เมื่อทำการศึกษาครบทุกเรื่องในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) แล้ว นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อเป็นการทดสอบความรู้ที่ได้รับจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) และตรวจคำตอบจากภาคผนวก
7. หากนักเรียนยังไม่เข้าใจเนื้อหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สามารถอ่านทบทวนเนื้อหาในเรื่องนั้น ๆ จนกว่าจะเข้าใจ

แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์
 - ก. เล่นกีฬาเมื่อรู้สึกเครียด
 - ข. อ่านหนังสือการ์ตูนลามก
 - ค. ทำลายสิ่งของเครื่องใช้เมื่ออารมณ์ไม่ดี
 - ง. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้ผ่อนคลายอารมณ์
2. นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อเพื่อนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอย่างไร
 - ก. พยายามไม่ใกล้ชิดสนิทสนมด้วย
 - ข. พุดคุยและปฏิบัติเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ
 - ค. เลียนแบบพฤติกรรมขณะพุดคุย
 - ง. แสดงท่าทางรังเกียจ
3. ข้อใดเป็นผลดีจากการรู้จักปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - ก. วัยรุ่นทุกคนมีรูปร่างหน้าตาดี
 - ข. ลดปัญหาสังคมที่เกิดจากวัยรุ่น
 - ค. ประเทศชาติมีภาวะเศรษฐกิจที่ดี
 - ง. ลดอัตราการเจ็บป่วยจากโรคระบาด
4. การเปลี่ยนแปลงใดที่เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการพร้อมตั้งครภ์ของเพศหญิง
 - ก. สะโปกผาย
 - ข. การผื่นเปื่อยก
 - ค. หน้าอกโตขึ้น
 - ง. มีประจำเดือน

5. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเพศชาย

- ก. มีกล้ามเนื้อเป็นมัด
- ข. มีเสียงทุ้มห้าวขึ้น
- ค. ลูกกระเดือกเล็กลง
- ง. มีหนวดเคราขึ้น

6. การถูกล่วงละเมิดทางเพศส่งผลกระทบต่ออย่างไร

- ก. บอบช้ำทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ข. ได้รับเงินชดเชยความเสียหาย
- ค. เพื่อนรักและเห็นใจ
- ง. มีคนรู้จักเพิ่มขึ้น

7. ข้อใดเป็นการใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม

- ก. พุดไฟเราะอ่อนหวานและร้องขอความเมตตา
- ข. พุดจาสุภาพอธิบายเหตุผลที่ชัดเจนอย่างหนักแน่น
- ค. พุดจាក้าวร้าวและใช้ถ้อยคำหยาบคาย
- ง. พุดเสียงดังและใช้กำลังทำร้ายร่างกาย

8. ถ้ามีปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เก็บเรื่องนี้ไว้คนเดียว
- ข. ชุ่ยเรียกเงินจากผู้ที่ทำให้กระทำ
- ค. เล่าให้พ่อแม่ผู้ปกครองฟังเพื่อช่วยแก้ไข
- ง. บอกเพื่อนที่สนิทและให้ปิดเป็นความลับ

9. เมื่อเพื่อนต่างเพศที่สนิทชวน ไปเที่ยวกลางคืนควรใช้คำพูดปฏิเสธอย่างไร

- ก. “ถ้าอยากคบกัน อยู่มาชวนไปเที่ยวอีก”
- ข. “วันนี้ยังไม่อยากไป ไว้วันหลังแล้วกันนะ”
- ค. “เราไม่อยากไปคนเดียว ชวนคนอื่นไปด้วยสิ”
- ง. “เราคงไปไม่ได้หรอกเดี๋ยวคุณพ่อคุณแม่ดู”

10. พฤติกรรมของบุคคลใดเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. นัดพบกับบุคคลต่างเพศที่เพิ่งรู้จักทางอินเทอร์เน็ต
- ข. สวมใส่เสื้อผ้ามิดชิดขณะออกนอกบ้าน
- ค. รอผู้ปกครองมารับกลับบ้านหลังเลิกเรียน
- ง. ไปเที่ยวสวนสัตว์กับทางโรงเรียน

ใบความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด

อธิบายการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ (พ 2.1 ม.1/1)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนต่อการปฏิบัติตัว จึงมักก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การเปี่ยงเบนทางเพศ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ เป็นต้น

ดังนั้นการรู้จักยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง



ภาพที่ 1 ควรชั่งน้ำหนักเพื่อดูการเจริญเติบโต
ที่มา <http://www.gettyimages.com>



ภาพที่ 2 เพศชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วดูเก้งก้าง

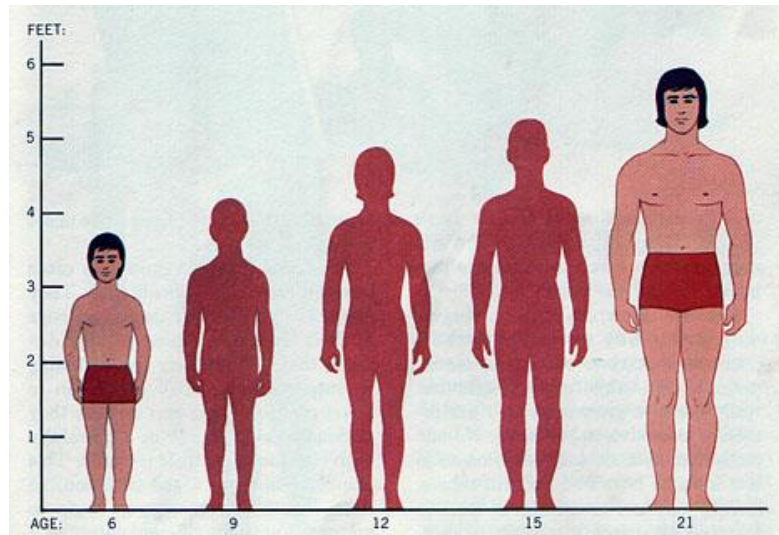
ที่มา <http://www.gettyimages.com>

เมื่อเริ่มที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือ มีขนาดของร่างกายโดยเฉพาะน้ำหนักและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น สัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงไป ท่าทางเก้งก้าง บางคนมีกลิ่นตัว บางคนเป็นสิว ซึ่งลักษณะเช่นนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เมื่อเริ่มเข้าสู่ภาวะของการเป็นวัยรุ่น

1.1 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุ 10-14 ปี วัยรุ่นหญิงจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและมีรูปร่างที่โตกว่าวัยรุ่นชายในวัยที่อายุเท่ากัน แต่พออายุประมาณ 14 ปี วัยรุ่นชายจะมีรูปร่างที่โตกว่าวัยรุ่นหญิง โดยทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยภาพรวมที่แตกต่างกัน ดังนี้

วัยรุ่นชาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

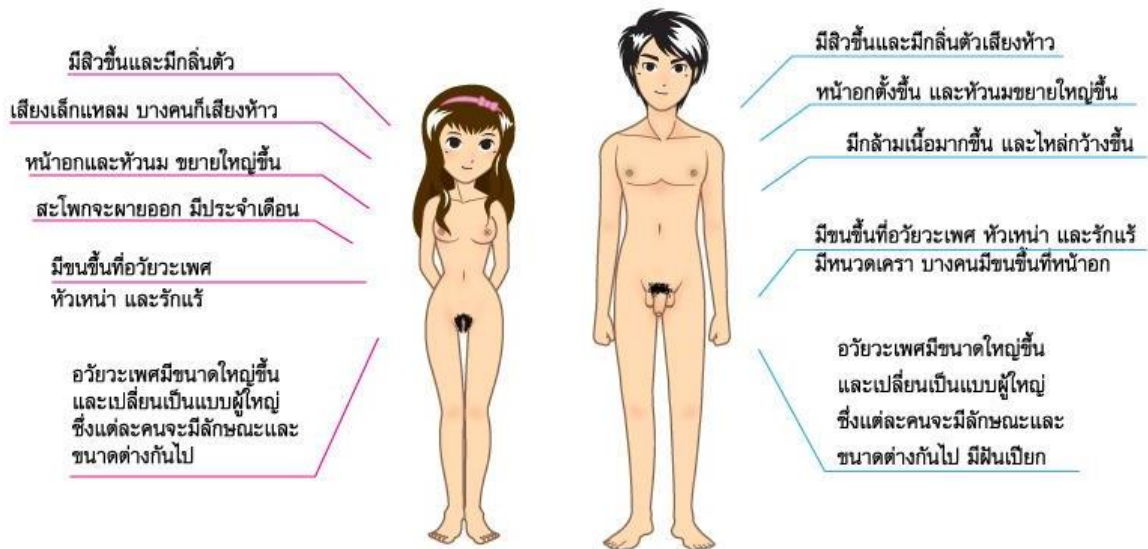


ภาพที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายในวัยต่าง ๆ

ที่มา <http://www.bloggang.com/m/viewdiary.php?id=rodtao&month=07-2013&date=13&group=50&gblog=634>

1. เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบและแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้ง และอวัยวะเพศ
2. อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับกับผู้ใหญ่และมีการหลั่งน้ำสุจิครั้งแรกโดยการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์แล้วหลั่งน้ำสุจิออกมาขณะหลับ เรียกว่า “ฝันเปียก”
3. หุ่นจะแข็งแรงเป็นโตหรืออ่อนเล็ก ๆ ถ้าถูกสัมผัสจะรู้สึกเจ็บ ซึ่งเรียกว่า “นมขึ้นพาน” หรือ “นมตั้งพาน”
4. เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้น ซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
5. มีกลิ่นตัว และสิวขึ้นตามใบหน้า อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ
6. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนยาว บางครั้งดูแล้วเก้งก้าง

วัยรุ่นหญิง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่



ภาพที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชาย
ที่มา <http://www.bloggang.com/m/viewdiary>.

1. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ
2. มีประจำเดือนหรือระดู ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
3. เริ่มมีหน้าอกที่โตขึ้น
4. มีเสียงแหลม
5. มีกลิ่นตัว และสิวขึ้นบนใบหน้าอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
6. มีใบหน้าสดใส ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
7. ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว สะโพกผายออก เอวคอดเล็กลง

1.2 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความกังวลขึ้นได้ เนื่องจากวัยรุ่นบางคนมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แตกต่างจากเพื่อน เช่น บางคนมีร่างกายที่สูงใหญ่ บางคนเตี้ย บางคนอ้วน หรือบางคนมีสิวขึ้นเต็มหน้า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจทำให้วัยรุ่นบางคนรู้สึกว่า ตนเองมีปมด้อย ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง จนในบางครั้งไม่อยากจะเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ

หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

วัยรุ่นควรยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองให้สามารถเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุขดังนี้

1. **ยอมรับและเข้าใจ** ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและเพื่อน ๆ เป็นเรื่องทางธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด



ภาพที่ 5 วัยรุ่นจะให้ความสนใจในการดูแลตนเองมากขึ้น
ที่มา <http://www.gettyimages.com/>



ภาพที่ 6 วัยรุ่นหญิงจะรักสวยรักงาม
ที่มา <http://www.gettyimages.com/>

2. **ดูแลรักษาอนามัย** ของตนเอง ได้แก่ ผิว ผม เล็บ ฟัน ตลอดจนเครื่องแต่งกาย ให้สะอาด อยู่เสมอ

3. **ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง** โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ พอเหมาะต่อความต้องการของร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสารเสพติด ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสร่าเริง อยู่เสมอ



ภาพที่ 7 โปสเตอร์ประโยชน์การออกกำลังกาย
ที่มา <http://www.lovefitt.com/healthy-fact/>

เรื่องสิ่ว สิ่ว

เรื่องซึ่ลล์ของวัยรุ่น

อย่างที่เราู้กันอยู่แล้วว่า การเกิดสิ่วมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งเมื่อเกิดแล้ววัยรุ่นบางคนก็อยากให้อสิ่วหายเร็ว มักจะหันไปใช้ยารักษาสิ่ว ซึ่งมีส่วนผสมของโรแอดคิวเท็น เพราะถึงแม้จะช่วยรักษาสิ่วได้บ้าง แต่ก็มึผลข้างเคียง คือ ตัวยาจะไปสะสมในร่างกาย อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ในที่สุด คือ จะมีผื่นแดงทั่วร่างกาย อันเป็นสัญญาณอันตรายที่ไม่ดี

ล้างหน้า #3

ให้ถูกวิธีกันเถอะ



เลือกโฟมล้างหน้าที่เหมาะกับ
ผิวหน้าตัวเองเป็นหลัก

ล้างหน้าวันละ 2 เวลาก็เพียงพอแล้ว
แต่ถ้าหน้ามันมาก หรือมีกิจกรรมที่ทำให้มีเหงื่อ
ก็สามารถล้างหน้าเพิ่มเติมระหว่างวันได้

รู้เรื่องผิววันละนิด

กับ MID FOR TOM

www.facebook.com/MIDfortomShop
www.midfortom.com

1. ล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด โดยการวิกน้ำลูบ
ไปที่ใบหน้าเบาๆ ให้ใบหน้าเปียกจนทั่ว

2. บีบโฟมล้างหน้าในปริมาณเท่ากับเม็ดถั่ว

3. ต้มโฟมที่หน้าผาก
แก้ม จมูก และคาง

4. ลูบเบาๆให้ทั่วใบหน้าอย่างเบามือ
และตบเบาๆเพื่อให้สิ่งสกปรกหลุดออก
จากรูขุมขนได้ง่ายขึ้น

5. ล้างด้วยน้ำสะอาด และอย่าลืมเช็ดหน้า
ด้วยผ้าขนหนูให้แห้งสนิท ทุกครั้ง
การทิ้งหน้าให้เปียกอาจจะรู้สึกสดชื่น
แต่จะทำให้หน้าแห้งได้เช่นกัน

เสร็จแล้ว อย่าลืมทาโทเนอร์
กับครีมบำรุงผิวนะคับ



ภาพที่ 8 โปสเตอร์ความรู้เรื่องการล้างหน้าที่ถูกวิธี
ที่มา <http://www.midfortom.com/>

ทางที่ดีในการรักษาสิ่วก็คือ เราควรใส่ใจกับการรักษาสิ่วจากการใช้อาหารธรรมชาติบำบัด เช่น กินข้าวกล้อง ผัก ผลไม้สด ให้มาก เพราะมีวิตามินซีที่ช่วยสร้างคอลลาเจน และมีเบตาแคโรทีนสูง ในการช่วยลดอาการอักเสบทำให้จุดต่างดำจางลง นอกนี้ธัญพืชบางชนิด เช่น เมล็ดฟักทองก็ช่วยลด การอักเสบได้ ถึงแม้จะหายช้าแต่ก็มั่นใจได้ว่าไม่อันตรายต่อสุขภาพ และยังมีราคาถูกอีกด้วย

ที่สำคัญเพื่อป้องกันการเกิดสิ่วบนใบหน้า เราต้องหมั่นดูแลรักษาทำความสะอาดใบหน้าให้ สะอาดอย่างสม่ำเสมอ เช้า-เย็น ด้วยสบู่อ่อน ๆ แต่ก็ต้องระมัดระวังอย่าล้างหน้าบ่อย ๆ เพราะอาจจะ ทำให้หน้าแห้งจนเกิดอาการคันขึ้นได้ อีกทั้งยังต้องพักผ่อนให้เพียงพอ และไม่เครียดด้วย

แบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในกระดาษคำตอบ
(10 คะแนน)

1. ฝันเปียก มีความหมายตรงกับข้อใด

- ก. การฝันขณะนอนหลับกลางคืน
- ข. การมีน้ำลายไหลขณะนอนหลับ
- ค. การหลั่งน้ำอสุจิขณะนอนหลับ
- ง. การมีเพศสัมพันธ์ขณะนอนหลับ

2. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง

- ก. ใบหน้าสดใส
- ข. มีไหล่กว้างมากขึ้น
- ค. มีประจำเดือน
- ง. เริ่มมีหน้าอก

3. การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด

- ก. ปอ ชวนเพื่อนเล่นเกมออนไลน์
- ข. ป่าน ชวนเพื่อนไปเดินห้างสรรพสินค้า
- ค. โป้ง ชวนเพื่อนไปขับซี้จักรยานยนต์
- ง. ป้าง ชวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน

4. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ

- ก. พันธุกรรม
- ข. มีประสบการณ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม
- ค. การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตามเพศจากครอบครัว
- ง. สภาพแวดล้อม สิ่งยั่วยุต่าง ๆ จากสังคม

5. ข้อใดสรุปไม่ถูกต้องเกี่ยวกับสิวฮอร์โมน

- ก. มักไม่มีอาการอักเสบ
- ข. มักเกิดบริเวณग्रามและคาง
- ค. เป็นการทำงานของต่อมหมวกไต
- ง. วัยรุ่นหญิงมักจะมีปัญหาดังกล่าวมากกว่าวัยรุ่นชาย

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. วัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตก่อนกว่าวัยรุ่นหญิง
- ข. วัยรุ่นหญิงจะเจริญเติบโตก่อนกว่าวัยรุ่นชาย
- ค. การเจริญเติบโตขึ้นอยู่กับพันธุกรรม
- ง. วัยรุ่นหญิงและชายมีการเจริญเติบโตไม่แตกต่างกัน

7. ข้อใดเป็นพัฒนาการด้านร่างกายของเพศหญิงที่เห็นได้ชัดเจนในช่วงวัยรุ่น

- ก. น้ำหนักตัวลด ผอมลงมาก
- ข. เกิดสิวบนใบหน้าและแผ่นหลัง
- ค. สะโพกและหน้าอกขยาย
- ง. เรียบร้อย สุขุมเป็นผู้ใหญ่

8. ปัจจัยที่ส่งเสริมด้านการปรับตัวของวัยรุ่น คือข้อใด

- ก. การแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ
- ข. ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
- ค. การพูดคุยสอบถามบอกเล่าจากเพื่อน
- ง. พ่อแม่ ครูช่วยแนะนำให้ความรู้ที่ถูกต้อง

9. กิจกรรมใดที่วัยรุ่นควรปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

- ก. เล่นกีฬาเป็นประจำ
- ข. ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ
- ค. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ง. ขยัน และตั้งใจเรียนหนังสือเสมอ

10. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนให้เติบโตสมวัยมากที่สุด

- ก. รับประทานอาหารเฉพาะผักและผลไม้เท่านั้น
- ข. นอนหลับพักผ่อนแต่พอประมาณ 4 – 5 ชั่วโมง
- ค. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างพอเพียงในแต่ละมื้อ
- ง. ออกกำลังกายลดความอ้วนอย่างหักโหมเป็นประจำทุกวัน

แบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. จงบอกการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นชายมา 3 ข้อ

.....

.....

.....

2. จงบอกการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นหญิงมา 3 ข้อ

.....

.....

.....

3. จงบอกแนวทางการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมา 3 ข้อ

.....

.....

.....

4. จงบอกสาเหตุของการเป็ยเบนทางเพศในวัยรุ่นมา 3 ข้อ

.....

.....

.....

5. จงบอกการป้องกันที่ช่วยให้รอดพ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศมา 3 ข้อ

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ ของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น มีผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายไปกระตุ้น แต่จะมองเห็นได้ยากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพราะต้องใช้การสังเกตถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่แสดงออกเป็นสำคัญ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

2.1 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์มากกว่าตอนวัยเด็ก มักมีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดทั้งหญิงและชาย คือ มีพฤติกรรมใจร้อน อารมณ์รุนแรง แปรปรวนง่ายและเปลี่ยนแปลงเร็ว จึงมักถูกเรียกว่า “เป็นวัยอลวน” หรือ “วัยพายุบูแคม”



ภาพที่ 9 วัยรุ่นอารมณ์ร้อนและใช้ความรุนแรง
ที่มา <http://www.thaigoodview.com/library/>



ภาพที่ 10 เด็กชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีความห้าวหาญคึกคะนอง
ที่มา <http://www.thaigoodview.com/library/>

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดเจน โดยส่วนใหญ่มักจะเป็นดังนี้



ภาพที่ 11 วัยรุ่นชอบใช้ความรุนแรงทะเลาะกัน (ภาพจากซีรีส์ HORMONES วัยว้าวุ่น)
ที่มา <http://www.atimemedia.com/get/4101>



ภาพที่ 12 วัยรุ่นเป็นวัยอยากรู้อยากลอง (ภาพจากซีรีส์ HORMONES วัยว้าวุ่น)
ที่มา https://www.youtube.com/all_comments?v=K8ZUDJd0SJ8

1. มีความเชื่อ ค่านิยม เจตคติที่เป็นของตนเอง
2. อยากรู้อยากลองหรือจะทำอะไร มักต้องได้หรือกระทำทันที
3. มองเห็นคุณค่าในตนเอง คือ มีความมั่นใจในตนเองสูง นับถือตัวเองมากขึ้น ชอบแสวงหาและคาดการณ์ถึงบทบาทของตนเองในอนาคต เช่น การตัดสินใจในเรื่องการเรียนอาชีพที่ใฝ่ฝัน เป็นต้น
4. อยากรู้อยากเห็น และอยากรลอง
5. มีอารมณ์ที่อยู่เหนือเหตุผล เวลารักก็รักมาก เวลาโกรธก็โกรธมาก จนในบางครั้งมักทำอะไรลงไปโดยขาดสติ ขาดความยั้งคิดและเกิดความสับสนในความรู้สึกตนเอง



ภาพที่ 13 วัยรุ่นต้องการมีรูปร่างเพรียวเหมือนดารานางแบบ
ที่มา <http://teen.mthai.com/variety/33978.html>



ภาพที่ 14 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นหญิงรักสวยรักงามชอบแต่งตัว
ที่มา http://www.kuteclub.com/show_article_beautydiary.php?qid=234

6. มีความสนใจในตัวเองมาก รักสวยรักงาม ทั้งรูปร่าง หน้าตา และทรงผม โดยสังเกตเห็นได้ว่า วัยรุ่นจะชอบส่องกระจก เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้สะอาดตาและเป็นที่ยอมรับ โดยเฉพาะในสายตาของเพศตรงข้าม
7. ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบการบังคับหรือมีกฎระเบียบมากเกินไป และที่สำคัญมักจะไม่ชอบอะไรที่เห็นว่าไม่ยุติธรรม
8. วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย เพื่อฝัน ขี้อาย เริ่มสนใจเพศตรงข้าม แต่จะไม่แสดงออกอย่างชัดเจน
9. วัยรุ่นชายจะมีความห้าวหาญ ชอบการต่อสู้ ผจญภัย และคึกคะนอง
10. เริ่มมีความต้องการทางเพศ

2.2 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นมักเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว หากไม่สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้ อาจเกิดปัญหาสับสนทางใจ ซึ่งเป็นผลทำให้สุขภาพจิตเสียได้ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์เพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้



ภาพที่ 15 การเล่นดนตรีเป็นการผ่อนคลายทางอารมณ์ของวัยรุ่น
ที่มา <http://webboard.horoworld.com/topics>



ภาพที่ 16 วัยรุ่นมักอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม
ที่มา <http://news.tlcthai.com/entertainment>

1. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักการปล่อยวางในบางเรื่อง ซึ่งจะเป็นทางที่ช่วยลดความวิตกกังวลให้น้อยลงได้
2. พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญกับปัญหา และพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ
3. รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ โดยมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลกในแง่ดี คิดดี และทำดี ไม่จริงจังกับทุกสิ่งมากเกินไป ควรรู้จักทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก เป็นต้น รวมทั้งพยายามควบคุมจิตใจตนเองไม่ให้ถึงกับหมกมุ่นอยู่กับเรื่องไร้สาระเกินไป
5. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น รู้จักระบายอารมณ์ออกในทางที่ถูกต้อง
6. ฝึกทำจิตใจให้สงบมีสมาธิ ไม่คิดฟุ้งซ่าน โดยจิตใจที่สงบและมีสมาธิจะช่วยทำให้เป็นคนที่มีเหตุผล พร้อมที่แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น
7. หลีกเลียงจากสิ่งไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ เช่น การไม่คบคนพาล หลีกเลียงจากสารเสพติด การพนัน เกม เป็นต้น

แบบฝึกหัดที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาภาพประกอบ จากเว็บไซต์ที่เป็นตัวอย่างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น แล้วทำเป็นรายงานส่งครูผู้สอน (10 คะแนน)

(ภาพ)

แบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ
ของวัยรุ่น ลงในพื้นที่ที่เว้นไว้ให้ (10 คะแนน)



ร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....



จิตใจและอารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....



สังคม

.....

.....

.....

.....

.....



พัฒนาการทางเพศ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในกระดาษคำตอบ
(10 คะแนน)

1. อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีลักษณะคล้ายอะไร

- ก. พายุทอร์นาโด
- ข. พายุเฮอริเคน
- ค. พายุঝুঝু
- ง. พายุไต้ฝุ่น

2. พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นเป็นเช่นไร

- ก. มีความคิดเป็นรูปธรรม
- ข. มีความคิดคล้ายเด็ก
- ค. มีการไตร่ตรองรอบคอบ
- ง. มีความยั้งคิด

3. เอกลักษณ์ของวัยรุ่นมีลักษณะเป็นอย่างไร

- ก. มีแนวคิดไม่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่
- ข. ไม่กล้าแสดงออก
- ค. ไม่หมกมุ่นเรื่องการแต่งกาย
- ง. แสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองชอบ

4. พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นเป็นอย่างไร

- ก. เริ่มห่างจากบ้าน
- ข. ไม่คลุกคลีกับพ่อแม่
- ค. สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม
- ง. ถูกทุกข้อ

5. ปัญหาเด็กวัยรุ่นติดยาเสพติดข้อใดผิด

- ก. เพื่อนชักชวน
- ข. รู้เท่าไม่ถึงการณ์
- ค. ความอยากรู้อยากลอง
- ง. ขาดความเข้าใจ

6. สถาบันใดที่มีความสำคัญในการปลูกฝังค่านิยมทางเพศให้กับวัยรุ่นได้ดีที่สุด

- ก. สถาบันการศึกษา
- ข. สถาบันครอบครัว
- ค. สถาบันสังคม
- ง. สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ

**7. ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม กับพัฒนาการทางเพศ
ข้อใดชัดเจนที่สุด**

- ก. ลักษณะของวัยรุ่น
- ข. การเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่าง
- ค. การเล่นคลุกคลีกันของผู้ชายและผู้หญิง
- ง. การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

**8. ถ้านักเรียนเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม กับพัฒนาการทางเพศ
เป็นอย่างดีแล้ว จะมีผลดีอย่างไร**

- ก. รู้จักเลือกคบเพื่อน
- ข. ไม่สงสัยในการเปลี่ยนแปลงของตน
- ค. แยกตัวออกจากครอบครัว มีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
- ง. มีความคิดที่เป็นตัวของตัวเอง ผู้ใหญ่อาจมองว่าเป็นคนก้าวร้าว

**9. การปฏิบัติตนข้อใดที่เหมาะสมที่สุดกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
และพัฒนาการทางเพศ**

- ก. ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง
- ข. หากิจกรรมทำเพื่อไม่ให้มีเวลาว่าง
- ค. อ่านหนังสือประเภทที่ประเทืองปัญญา
- ง. ระมัดระวังพยายามอย่าคิดให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

10. กิจกรรมใดที่วัยรุ่นควรปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

- ก. เล่นกีฬาเป็นประจำ
- ข. ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ
- ค. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ง. ขยัน และตั้งใจเรียนหนังสือเสมอ

แบบฝึกหัดที่ 6

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. วัยรุ่นตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

.....

.....

.....

2. วัยรุ่นตอนกลางมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

.....

.....

.....

3. วัยรุ่นตอนปลายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

.....

.....

.....

4. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่นเกิดได้อย่างไร

.....

.....

.....

5. ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายควรปรึกษาผู้ใด

.....

.....

.....

6. นักเรียนคิดว่าปัญหาสำคัญของวัยรุ่นคืออะไร จงยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

7. วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาอย่างไร

.....

.....

.....

8. วัยรุ่นควรมีการตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

.....

.....

.....

9. จงยกตัวอย่างกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าเป็นประโยชน์มา 3 กิจกรรม

.....

.....

.....

10. นักเรียนมีวิธีป้องกันตนเองไม่ให้เกิดปัญหาได้อย่างไร

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ 7

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวามาเติมลงในช่องว่างด้านซ้ายมือให้ถูกต้อง
(10 คะแนน)

- _____ 1. ช่วงอายุของเด็กผู้หญิงที่จัดว่าเป็นวัยรุ่น
- _____ 2. ช่วงอายุของเด็กผู้ชายที่จัดว่าเป็นวัยรุ่น
- _____ 3. ฮอร์โมนเอสโตรเจน
- _____ 4. วัยที่มีความขัดแย้งสูง
- _____ 5. ต่อมใต้สมอง
- _____ 6. วัยรุ่น
- _____ 7. กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น
- _____ 8. ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ
- _____ 9. พัฒนาการทางสติปัญญาอย่างมีเหตุผล
- _____ 10. ผู้ที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ

- ก. 12 - 22 ปี
- ข. ฮอร์โมนในเด็กผู้หญิง
- ค. มีประจำเดือนและหลั่งน้ำอสุจิ
- ง. เล่นกีฬา
- จ. 10 - 20 ปี
- ฉ. วัยรุ่นตอนกลาง
- ช. วุฒิภาวะ
- ซ. เพื่อน
- ณ. สิ่งแวดล้อม
- ญ. ต่อมพิทูอิทารี



แบบทดสอบหลังเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในกระดาษคำตอบ

1. การเปลี่ยนแปลงใดที่เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการพร้อมตั้งครรภ์ของเพศหญิง

- ก. สะโปกผาย
- ข. การผื่นเปื่อยก
- ค. หน้าอกโตขึ้น
- ง. มีประจำเดือน

2. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเพศชาย

- ก. มีกล้ามเนื้อเป็นมัด
- ข. มีเสียงทุ้มต่ำขึ้น
- ค. ลูกกระเดือกเล็กลง
- ง. มีหนวดเคราขึ้น

3. ข้อใดเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์

- ก. เล่นกีฬาเมื่อรู้สึกเครียด
- ข. อ่านหนังสือการ์ตูนลามก
- ค. ทำลายสิ่งของเครื่องใช้เมื่ออารมณ์ไม่ดี
- ง. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้ผ่อนคลายอารมณ์

4. ข้อใดเป็นผลจากการรู้จักปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

- ก. วัยรุ่นทุกคนมีรูปร่างหน้าตาดี
- ข. ลดปัญหาสังคมที่เกิดจากวัยรุ่น
- ค. ประเทศชาติมีภาวะเศรษฐกิจที่ดี
- ง. ลดอัตราการเจ็บป่วยจากโรคระบาด

5. นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อเพื่อนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอย่างไร

- ก. พยายามไม่ใกล้ชิดสนิทสนมด้วย
- ข. พุดคุยและปฏิบัติเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ
- ค. เลียนแบบพฤติกรรมขณะพุดคุย
- ง. แสดงท่าทางรังเกียจ

6. พฤติกรรมของบุคคลใดเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. นัดพบกับบุคคลต่างเพศที่เพิ่งรู้จักทางอินเทอร์เน็ต
- ข. สวมใส่เสื้อผ้ามิดชิดขณะออกนอกบ้าน
- ค. รอผู้ปกครองมารับกลับบ้านหลังเลิกเรียน
- ง. ไปเที่ยวสวนสัตว์กับทางโรงเรียน

7. เมื่อเพื่อนต่างเพศที่สนิทสนม ไปเที่ยวกลางคืนควรใช้คำพุดปฏิเสธอย่างไร

- ก. “ถ้าอยากคบกัน อย่ามาชวนไปเที่ยวอีก”
- ข. “วันนี้ยังไม่อยากไป ไว้วันหลังแล้วกันนะ”
- ค. “เราไม่อยากไปคนเดียว ชวนคนอื่นไปด้วยสิ”
- ง. “เราคงไปไม่ได้หรอกเดี๋ยวคุณพ่อคุณแม่ดู”

8. ข้อใดเป็นการใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม

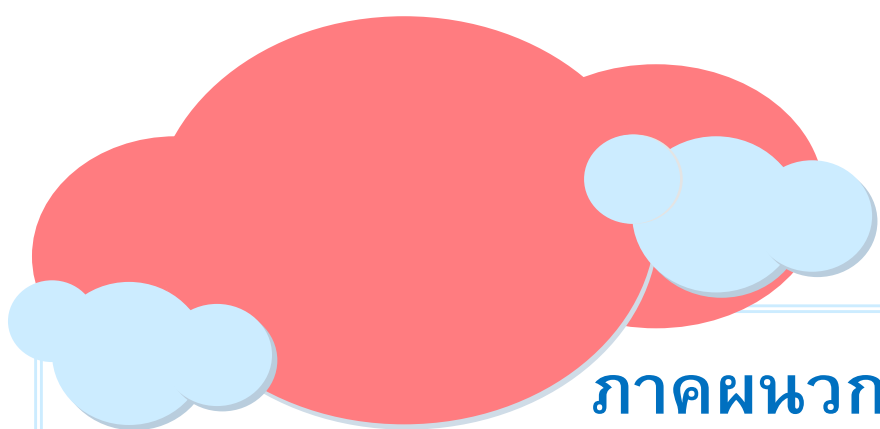
- ก. พุดไฟเราะอ่อนหวานและร้องขอความเมตตา
- ข. พุดจาสุภาพอธิบายเหตุผลที่ชัดเจนอย่างหนักแน่น
- ค. พุดจากร้าวร้าวและใช้ถ้อยคำหยาบคาย
- ง. พุดเสียงดังและใช้กำลังทำร้ายร่างกาย

9. การถูกล่วงละเมิดทางเพศส่งผลกระทบต่ออย่างไร

- ก. บอบช้ำทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ข. ได้รับเงินชดใช้ความเสียหาย
- ค. เพื่อนรักและเห็นใจ
- ง. มีคนรู้จักเพิ่มขึ้น

10. ถ้ามีปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เก็บเรื่องนี้ไว้คนเดียว
- ข. ชูเรียกเงินจากผู้ที่ทำให้กระทำ
- ค. เล่าให้พ่อแม่ผู้ปกครองฟังเพื่อช่วยแก้ไข
- ง. บอกเพื่อนที่สนิทและให้ปิดเป็นความลับ



ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์



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

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

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ผื่นเปื่อยก มีความหมายตรงกับข้อใด
ค. การหลั่งน้ำอสุจิขณะนอนหลับ
2. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง
ข. มีไหล่กว้างมากขึ้น
3. การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด
ง. ป้าง ขวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน
4. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ
ก. พันธุกรรม
5. ข้อใดสรุปไม่ถูกต้องเกี่ยวกับสิวฮอร์โมน
ง. วัยรุ่นหญิงมักจะมีปัญหาดังกล่าวมากกว่าวัยรุ่นชาย
6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง
ก. วัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตก่อนกว่าวัยรุ่นหญิง
7. ข้อใดเป็นพัฒนาการด้านร่างกายของเพศหญิงที่เห็นได้ชัดเจนในช่วงวัยรุ่น
ค. สะโพกและหน้าอกขยาย
8. ปัจจัยที่ส่งเสริมด้านการปรับตัวของวัยรุ่น คือข้อใด
ข. ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
9. กิจกรรมใดที่วัยรุ่นควรปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
ก. เล่นกีฬาเป็นประจำ
10. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนให้เติบโตสมวัยมากที่สุด
ค. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างพอเพียงในแต่ละมื้อ

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. จงบอกการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นชายมา 3 ข้อ

1. อวัยวะเพศโตขึ้น มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ และอวัยวะเพศ
2. หัวนมแข็งเป็นไต เรียกว่า “นมแตกพาน”
3. เสียงแหบและห้าวขึ้น ซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”

2. จงบอกการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นหญิงมา 3 ข้อ

1. เริ่มมีหน้าอก
2. มีประจำเดือน
3. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ และอวัยวะเพศ

3. จงบอกแนวทางการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมา 3 ข้อ

1. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นเรื่องธรรมชาติ
2. ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ
3. เอาใจใส่ ดูแลรักษานามัยของตนเอง

4. จงบอกสาเหตุของการเปี่ยงเบนทางเพศในวัยรุ่นมา 3 ข้อ

1. มีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศไม่เหมาะสม
2. การเลี้ยงดูอย่างผิด ๆ ของครอบครัว
3. สภาพแวดล้อม สิ่งยั่วยุต่าง ๆ

5. จงบอกการป้องกันที่ช่วยให้รอดพ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศมา 3 ข้อ

1. แต่งกายเหมาะสม รัดกุม
2. วางตัวอย่างเหมาะสมกับเพศตรงข้าม
3. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น ที่ลับตาคน แหล่งบันเทิงยามค่ำคืน

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาภาพประกอบ จากเว็บไซต์ที่เป็นตัวอย่างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น แล้วทำเป็นรายงานส่งครูผู้สอน (10 คะแนน)

(ภาพ)

(ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน)

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ลงในพื้นที่ที่เว้นไว้ให้ (10 คะแนน)

ร่างกาย

ร่างกายเจริญเติบโตรวดเร็ว
แขนขายาว ใบหน้าเริ่ม
เปลี่ยน มีขนรักแร้ ขนหน้า
แข็ง และบริเวณอวัยวะ
เพศใหญ่ขึ้น

จิตใจและอารมณ์

ใจร้อน รุนแรง อารมณ์
แปรปรวนง่าย และ
เปลี่ยนแปลงเร็ว เอาแต่ใจ
ตนเอง ขาดความยั้งคิด
และไม่รอบคอบ

สังคม

คบเพื่อนเพศเดียวกันและ
ต่างเพศ สนใจเรื่องเพศ
ชอบฝ่าฝืนระเบียบสังคม
ชอบอิสระเสรี ต้องการ
ความรัก

พัฒนาการทางเพศ

มีประจำเดือน ผื่นเปื่อย
มีความต้องการทางเพศ
มีขนบริเวณรักแร้และ
อวัยวะเพศ แสดงความ
เป็นเพศชายและเพศหญิง

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีลักษณะคล้ายอะไร
ค. พายุบูแคม
2. พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นเป็นเช่นไร
ข. มีความคิดคล้ายเด็ก
3. เอกลักษณะของวัยรุ่นมีลักษณะเป็นอย่างไร
ง. แสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองชอบ
4. พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นเป็นอย่างไร
ง. ถูกทุกข้อ
5. ปัญหาเด็กวัยรุ่นติดยาเสพติดข้อใดผิด
ง. ขาดความเข้าใจ
6. สถาบันใดที่มีความสำคัญในการปลูกฝังค่านิยมทางเพศให้กับวัยรุ่นได้ดีที่สุด
ข. สถาบันครอบครัว
7. ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม กับพัฒนาการทางเพศ ข้อใดชัดเจนที่สุด
ง. การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
8. ถ้านักเรียนเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม กับพัฒนาการทางเพศ เป็นอย่างดีแล้ว จะมีผลได้อย่างไร
ข. ไม่สงสัยในการเปลี่ยนแปลงของตน
9. การปฏิบัติตนข้อใดที่เหมาะสมที่สุดกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ
ก. ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง
10. กิจกรรมใดที่วัยรุ่นควรปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
ก. เล่นกีฬาเป็นประจำ

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 6

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. วัยรุ่นตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

วัยรุ่นตอนต้น เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 10 – 14 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 12 – 13 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น เด็กผู้หญิงจะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือน มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศภายนอก มีรูปร่างสูงใหญ่ขึ้น

2. วัยรุ่นตอนกลางมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

วัยรุ่นตอนกลาง เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 14 – 18 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 16 - 20 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ เป็นระยะที่ดื้อรั้น โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง เพื่อนมีอิทธิพลสูง มีความคิดเพ้อฝัน เริ่มสนใจเพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่ เป็นระยะที่เริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศซึ่งถ้าขาดความรู้และการป้องกันจะก่อให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์ได้

3. วัยรุ่นตอนปลายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

วัยรุ่นตอนปลาย เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15 – 20 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20 – 22 ปี เป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่ ระยะนี้จะรู้จักบทบาทของเพศตนเอง ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยต้นๆ มีความเป็นอิสระในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพให้ความสนใจต่อคำแนะนำต่างๆ รวมทั้งเรื่องการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

4. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่นเกิดได้อย่างไร

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้เกิดจากฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อไทรโท ซึ่งอยู่ในกะโหลกศีรษะที่มีชื่อว่า ต่อมใต้สมอง หรือต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) ฮอร์โมนที่กระตุ้นการเจริญเติบโตนี้ถ้ามีน้อยเกินไป ร่างกายจะแคระแกร็น ถ้ามีมากเกินไปก็ทำให้มีรูปร่างใหญ่โตมากในส่วนของการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ต่อมโกนาคหรือต่อมเพศ (gonad gland or sex gland) ซึ่งหมายถึงอัณฑะ(testis) ในเพศชาย และรังไข่ (ovary) ในเพศหญิง จะเป็นตัวควบคุมลักษณะทางเพศของหญิงและชาย

5. ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายควรปรึกษาผู้ใด

สามารถขอคำปรึกษาจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์หรือผู้ใหญ่ที่คุ้นเคยและไว้วางใจ โดยไม่ต้องอาย เพราะผู้ใหญ่เคยผ่านช่วงชีวิตวัยรุ่นมาก่อน

6. นักเรียนคิดว่าปัญหาสำคัญของวัยรุ่นคืออะไร จงยกตัวอย่าง

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน

7. วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาอย่างไร

ขนาดของสมองจะขยายออกมากขึ้น วัยรุ่นจึงเป็นผู้ชอบคิด อยากรู้อยากเห็น ช่างซักถาม ใช้เหตุผล แสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ วัยรุ่นจะชอบเรียนรู้ด้วยการลงมือทำเอง เมื่อพบปัญหา ก็จะหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบ เพราะในขณะนี้วัยรุ่นจะเข้าสู่ระดับพัฒนาการทางสติปัญญาในระยะการเข้าใจอย่างมีเหตุผล (cognitive thought phase) ซึ่งเป็นระยะที่ถือว่าพัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดพัฒนาขึ้นสู่ระดับวุฒิภาวะ

8. วัยรุ่นควรมีการตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

ควร เพราะจะได้ทราบถึงความผิดปกติของร่างกายได้

9. จงยกตัวอย่างกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าเป็นประโยชน์มา 3 กิจกรรม

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน

10. นักเรียนมีวิธีป้องกันตนเองไม่ให้เกิดปัญหาได้อย่างไร

1. สร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง โดยการหาความรู้ในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เช่น พัฒนาการของวัยรุ่น ความรู้เรื่องเพศศึกษา อาการเริ่มต้นของโรคทางกาย และความเครียดทางจิตใจพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การตายและเจ็บป่วย เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง การใช้ยาและสารเสพติด

2. สร้างความอบอุ่นในครอบครัว โดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว ใช้คำพูดที่สร้างสรรค์ ให้กำลังใจกันและกัน เมื่อมีปัญหาปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ที่ไว้วางใจ

3. สำรวจปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองเพื่อป้องกัน รวมทั้งหาทางแก้ไขอย่างรวดเร็ว เช่น การสำรวจผลการเรียนของตนเอง การใช้แบบสอบถามเพื่อคัดกรองปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงในโรงเรียนหรือในชุมชน

4. หาข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ที่ให้บริการให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจเช่น โทรศัพท์สายด่วน 1667 hotline สายด่วนสุขภาพจิต สารเสพติด คลินิกแนะแนววัยรุ่นเครือข่ายคลินิกวัยรุ่น ในโรงเรียนและในโรงพยาบาล เช่น โรงพยาบาลรามารักษ์ เป็นต้น

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 7

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวามือมาเติมลงในช่องว่างด้านซ้ายมือให้ถูกต้อง
(10 คะแนน)

- จ 1. ช่วงอายุของเด็กผู้หญิงที่จัดว่าเป็นวัยรุ่น
- ก 2. ช่วงอายุของเด็กผู้ชายที่จัดว่าเป็นวัยรุ่น
- ข 3. ฮอร์โมนเอสโตรเจน
- ฉ 4. วัยที่มีความขัดแย้งสูง
- ญ 5. ต่อมไธสมอง
- ค 6. วัยรุ่น
- ง 7. กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น
- ณ 8. ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ
- ช 9. พัฒนาการทางสติปัญญาอย่างมีเหตุผล
- ซ 10. ผู้ที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ

- ก. 12 - 22 ปี
- ข. ฮอร์โมนในเด็กผู้หญิง
- ค. มีประจำเดือนและหลั่งน้ำอสุจิ
- ง. เล่นกีฬา
- จ. 10 - 20 ปี
- ฉ. วัยรุ่นตอนกลาง
- ช. วุฒิภาวะ
- ซ. เพื่อน
- ณ. สิ่งแวดล้อม
- ญ. ต่อมพิทูอิทารี



บรรณานุกรม

- กำไลทิพย์ ระน้อย และคณะ. (2551). หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์.
- ชาวลิต ภูมิภาค และกัลยภัทร ศรีไพโรจน์. (2551). คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ประภาพัณญ์ สุวรรณ. ม.ป.ป. การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาพัณญ์ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วรพงศธรและอนันต์ มลารัตน์. (2551). หนังสือ
เรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2547). การพัฒนารูปแบบการพัฒนาคู่มือในการจัดทำสาระหลักสูตร กลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ด., มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา,
นครราชสีมา.
- สุชาติ โสมประยูร และคนอื่นๆ. (2545). กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)
ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสุนัฏฐา สงวนพงศ์. (2555). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.
กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).