

# บทเรียนสำเร็จรูป

ชุด รักสุขภาพ

เล่มที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เติบโตตามวัย



นายฐิติชญาณ์ ฐิติธัญพิสิฐ

ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านห้วยแม่เดิม อำเภอเมือง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 1

## คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูปหน่วยการเรียนรู้ รักสุขภาพ มีทั้งหมด 10 เล่ม เล่มที่ 1 เรื่อง เติบโตตามวัย ได้จัดทำขึ้นเพื่อ เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งนักเรียนสามารถเรียนรู้และสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จากง่ายไปยาก ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุขตามศักยภาพ รวมทั้งมีความซื่อสัตย์ มีความรู้คู่คุณธรรม สามารถตรวจสอบความรู้ของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

บทเรียนสำเร็จรูปประกอบด้วยแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เพื่อทดสอบความรู้ เนื้อหาให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองมีคำถามประจำกรอบการเรียนรู้และแบบฝึกหัดระหว่างเรียน แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ให้นักเรียนได้รู้ถึงการพัฒนาการเรียนรู้ของตนเอง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ จะช่วยให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อจะได้รู้จักดูแล ใส่ใจและรักษาสุขภาพของตนเอง และหวังว่าคงจะเป็นประโยชน์ต่อครู นักเรียนและผู้สนใจทั่วไปตามสมควร

จิตติชญาณ์ จิตติชัยพิสิฐ

## คำชี้แจง

ก่อนที่ครูผู้สอนจะนำบทเรียนสำเร็จรูปชุด รักสุขภาพ ไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปให้เข้าใจ อย่างละเอียดก่อนนำไปใช้จริง ครูควรศึกษาและแนะนำนักเรียน ดังนี้

1. จัดเตรียมบทเรียนสำเร็จรูปชุด รักสุขภาพให้ครบตามจำนวนนักเรียน
2. ชี้แจงหรือให้คำแนะนำวิธีการ ใช้บทเรียนสำเร็จรูปให้นักเรียนเข้าใจ
3. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้และ จัดกิจกรรมการ เรียนรู้ ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยครูเป็นผู้คอยดูแล ให้คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือ เมื่อนักเรียนมีปัญหา เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมการเรียน การสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ
4. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนของแต่ละเล่ม จำนวน 10 ข้อ
5. นักเรียนลงมือศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองไปที่ละกรอบ ถ้าไม่เข้าใจสามารถย้อนกลับมาศึกษาใหม่ได้
6. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนของแต่ละเล่ม จำนวน 10 ข้อ
7. ครูเน้นย้ำนักเรียนไม่ควรเปิดดูเฉลยคำตอบก่อนการทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
คำชี้แจง	ข
สารบัญ	ค
จุดประสงค์การเรียนรู้	1
คำแนะนำสำหรับครู	2
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	3
แผนภูมิลำดับชั้นการเรียนรู้	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	5
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	8
กรอบนำ	9
กรอบที่ 1	10
กรอบที่ 2	11
กรอบที่ 3	12
กรอบที่ 4	13
กรอบที่ 5	14
กรอบที่ 6	15
กรอบที่ 7	16
กรอบที่ 8	17
กรอบที่ 9	18

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
กรอบที่ 10	19
กรอบที่ 11	20
กรอบที่ 12	21
กรอบสรุป	22
แบบทดสอบหลังเรียน	23
เฉลยแบบทดสอบ หลังเรียน	26
บรรณานุกรม	27



## จุดประสงค์การเรียนรู้



สวัสดีครับเพื่อนๆ เพื่อนๆสงสัยไหมครับ  
ร่างกายของเราเติบโตได้อย่างไร วันนี้กระผม  
จะพาเพื่อนๆไปเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้กัน  
ไปติดตามกันเลยนะครับ



## จุดประสงค์การเรียนรู้

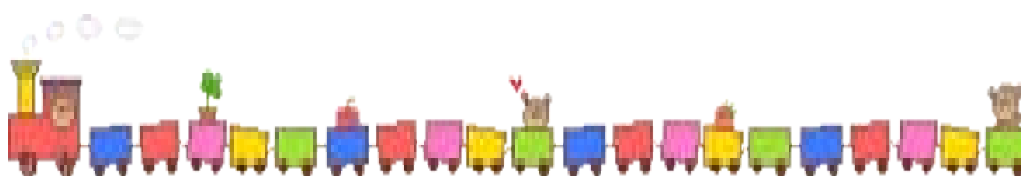
1. นักเรียนสามารถอธิบายการเจริญเติบโตของมนุษย์ได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยได้

เข้าใจแล้ว พลิกหน้าต่อไปได้เลยจ้ะ



## คำแนะนำสำหรับครู

1. ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปให้เข้าใจก่อนให้นักเรียน เรียนด้วยตนเอง
2. อธิบายวิธีการเรียนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปให้นักเรียนเข้าใจ
3. ในบทเรียนสำเร็จรูปไม่ได้กำหนดเวลาเรียนไว้ อาจใช้เวลาว่าง เวลาใดก็ได้ การเรียนจะช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับศักยภาพของผู้เรียน และดุลยพินิจของครู
4. ครูต้องพยายามสร้างวินัยในตนเองให้เกิดขึ้นในตัว of นักเรียนเสมอๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไม่ดูเฉลยก่อนทำแบบฝึกหัด
5. ครูอาจให้นักเรียนจับคู่กันเรียนระหว่างนักเรียนที่ซ่อมเสริมด้วยกัน หรือจับคู่กับนักเรียนที่เก่งกว่า เพื่อช่วยเหลือดูแล หรือเรียนเป็นกลุ่ม หรือไปใช้เรียนที่บ้านก็ได้แต่ต้องเน้นให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดด้วยตนเอง

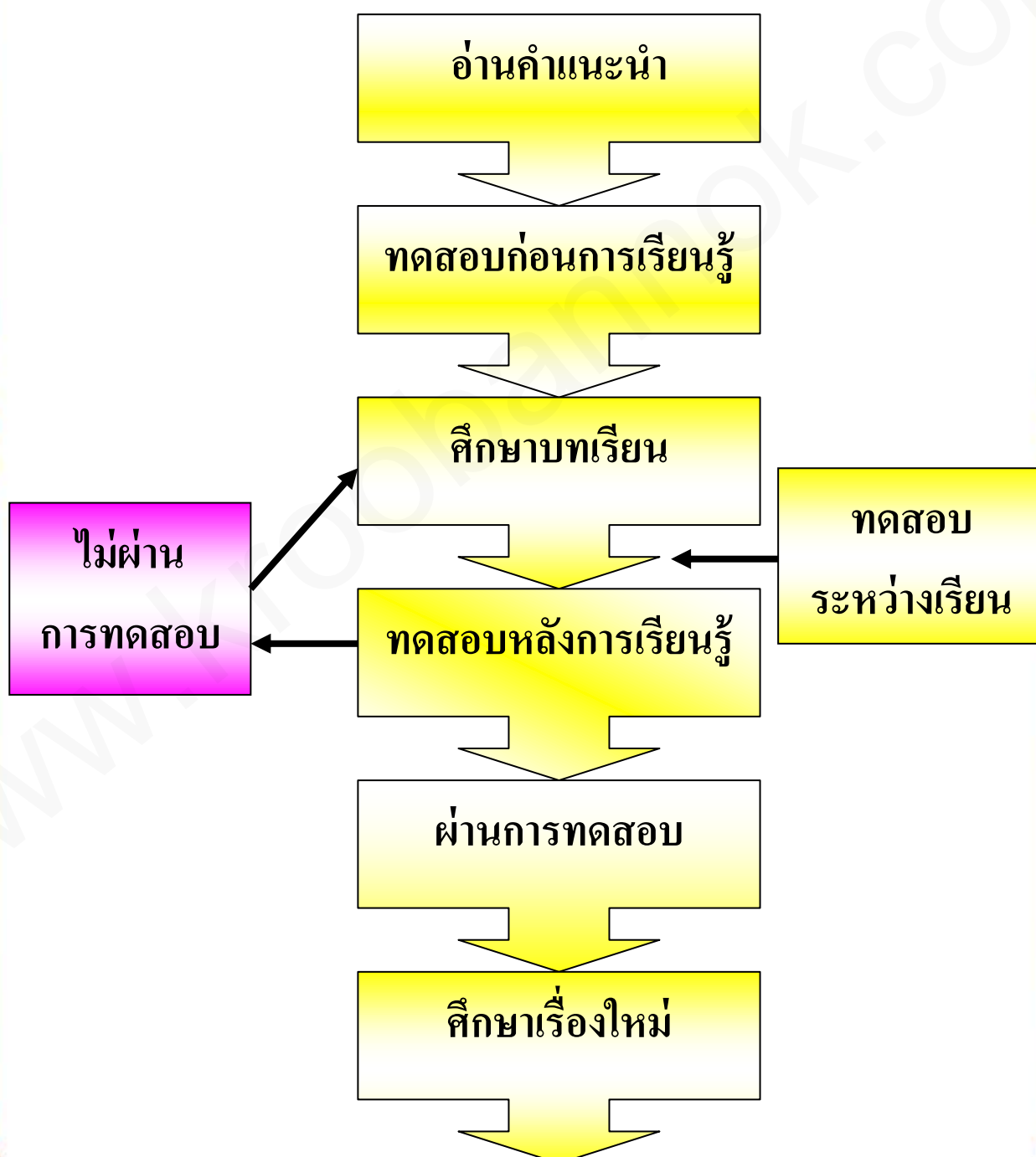


## คำแนะนำสำหรับนักเรียน

1. บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ นักเรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสามารถ มีแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ให้นักเรียนได้ทำก่อนศึกษาด้วยตนเอง มีเนื้อหาสาระ มีตัวอย่าง มีแบบฝึกหัดพร้อมเฉลยให้
2. นักเรียนควรทำความเข้าใจก่อนว่าบทเรียนสำเร็จรูปนี้ ไม่ใช่การทดสอบ แต่มุ่งให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเองตามศักยภาพ
3. ในการศึกษาด้วยตนเอง นักเรียนควรมีสมาธิ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนไม่เปิดดูคำเฉลยก่อน เปิดดูคำเฉลยก็ต่อเมื่อทำแบบฝึกหัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว
4. ขอให้นักเรียนตั้งใจทำกิจกรรมทุกกิจกรรมด้วยความมั่นใจ ไม่เข้าใจหรือสงสัยให้ย้อนกลับไปศึกษาเนื้อหานั้นใหม่ได้
5. ก่อนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป นักเรียนควรทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้และหลังจากศึกษาเนื้อหาจบแล้วทำแบบทดสอบหลังการเรียนรู้ลงในสมุดหรือกระดาษคำตอบ พร้อมตรวจคำเฉลยคำตอบด้วยตนเอง เพื่อทราบความก้าวหน้าของตนเอง
6. นักเรียนศึกษาไปตามลำดับขั้นตอน พบคำถามให้ตอบทันที นักเรียนศึกษาทีละกรอบ แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำในกรอบนั้น ๆ ให้ศึกษาไปตามลำดับ ไม่ศึกษาข้ามขั้นตอน



## แผนภูมิลำดับขั้นการเรียนรู้



## ★ แบบทดสอบก่อนเรียน ★

ก่อนที่จะไปเรียนรู้เรื่อง เติบโตตามวัย พวกเรามา  
ทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ก่อนนะจ๊ะ  
เพื่อเป็นการตรวจสอบความรู้ของเราจ๊ะ



คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด  
ในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้

1. นักเรียนควรนอนหลับประมาณวันละกี่ชั่วโมงจึงจะเพียงพอ
  - ก. วันละ 5-6 ชั่วโมง
  - ข. วันละ 6-7 ชั่วโมง
  - ค. วันละ 8-10 ชั่วโมง
  - ง. วันละ 10-12 ชั่วโมง
2. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัย 9 -12 ปี
  - ก. คิดแก้ปัญหาได้ดีขึ้น
  - ข. เลือกในสิ่งที่ตนเองสนใจ
  - ค. แสดงออกทางความคิดและการกระทำ
  - ง. ยังไม่สามารถแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ ได้ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือ



3. ลักษณะการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิงที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือข้อใด

- ก. การมีประจำเดือน
- ข. กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ค. แขนและขายาวขึ้นมาก
- ง. ความคล่องตัวและว่องไว

4. กิจกรรมใดที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ

- ก. เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- ข. เล่นพนันฟุตบอล
- ค. เล่นดนตรี
- ง. เล่นกีฬา

5. บุคคลใดปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

- ก. แดงดีใจที่แย่งของเล่นน้องได้สำเร็จ
- ข. ดนัยดีใจกับเพื่อนที่เล่นกีฬาชนะ
- ค. แดนดีใจที่ขโมยเงินแม่ได้สำเร็จ
- ง. ดอมดีใจที่เพื่อนถูกรุทำโทษ

6. เมื่อนักเรียนมีปัญหาควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. ให้เพื่อนช่วยแก้ปัญหาให้
- ข. แก้ปัญหาคด้วยตนเอง
- ค. ให้น้องช่วยเหลือ
- ง. ปรีกษาพ่อแม่ ครู

7. การพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจที่ดีจะเกิดผลอย่างไร

- ก. มีบุคลิกภาพที่ดี
- ข. ร่างกายแข็งแรง
- ค. เป็นที่รักของเพื่อนๆ
- ง. อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

8. บุคคลใดปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับพัฒนาการด้านร่างกาย

- ก. แพร่เลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ
- ข. แพร่ชอบสวมใส่เสื้อผ้าราคาแพงสวยงาม
- ค. พงษ์หมั่นดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายทุกวัน
- ง. พุดอาบน้ำวันละ 3 ครั้ง เพราะอยากให้ร่างกายสะอาด

9. ใครปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

- ก. ต้อยใช้เวลาว่างด้วยการหางานอดิเรกทำ
- ข. เต๋ยให้เพื่อนปรับตัวเข้าหาตัวเองทุกครั้ง
- ค. เต็มเอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่
- ง. ต้อมแสดงออกทางอารมณ์อย่างเต็มที่

10. นักเรียนหญิงควรปฏิบัติตนอย่างไรขณะมีประจำเดือน

- ก. นำผ้าอนามัยไปทิ้งในถังขยะในห้องเรียน
- ข. เลือกใช้ผ้าอนามัยที่โฆษณาและราคาแพง
- ค. เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกๆ 3-4 ชั่วโมง
- ง. ไม่ควรอาบน้ำช่วงมีประจำเดือน

## เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เล่มที่ 1 เติบโตตามวัย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

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





## กรอบนำ เติบโตตามวัย



สวัสดีครับเพื่อนๆ วันนี้ผมขอแนะนำให้เพื่อนๆ ได้เรียนรู้เรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายเติบโตได้อย่างไร เรื่องของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยต่างๆ นะครับ



การเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละวัยจะมีความแตกต่างกัน ดังนั้นเราจึงควรศึกษาให้เข้าใจเพื่อจะได้นำเอาความรู้มาใช้ในการชีวิตจริงได้ดูแลตนเองให้เหมาะสมตามวัย

ครับพวกเราไปเรียนรู้เรื่องเติบโตตามวัยกันดีกว่าครับ



## กรอบที่ 1



### การเจริญเติบโต หมายถึงอะไร

การเจริญเติบโต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางขนาดของอวัยวะต่างๆ ทำให้เราโตขึ้นและสามารถวัดขนาดได้ เช่น มีขนาดของศีรษะใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น แขนขายาวขึ้น การเจริญเติบโตเหล่านี้สามารถสังเกตได้ด้วยตาของเรา

ดังนั้นการเจริญเติบโต จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทางด้านรูปร่างและขนาด เช่น สูงขึ้น น้ำหนักมากขึ้น อวัยวะต่างๆของร่างกายมีขนาดใหญ่มากขึ้น เป็นต้น



คำถาม การเจริญเติบโตหมายถึงอะไร



เฉลยคำตอบ การเปลี่ยนแปลงของ  
ร่างกายด้านรูปร่างและขนาด

กรอบที่ 2



### พัฒนาการ คืออะไร

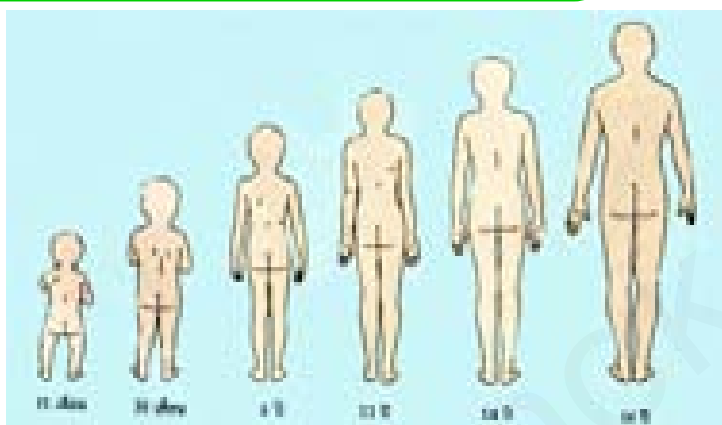
พัฒนาการคือ กระบวนการเจริญเติบโตในด้านต่างๆ ของร่างกาย  
อย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการ  
ด้านสติปัญญา พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ พัฒนาการด้านสังคม แต่  
ละวัยจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน

พัฒนาการจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของ  
ร่างกายทำให้เรามีความสามารถในการประกอบกิจกรรมและปรับตัวเข้า  
กับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการกระทำหรือพฤติกรรมต่างๆ  
ของเรา

คำถาม พัฒนาการสังเกตได้จากสิ่งใด

เฉลยคำตอบ พัฒนาการสังเกตได้จากการกระทำหรือ  
พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออก

กรอบที่ 3



### พัฒนาการด้านร่างกาย

เราสามารถทราบถึงพัฒนาการด้านร่างกายได้โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

น้ำหนัก เป็นสิ่งที่ตัวเราได้มาจากการรับประทานอาหารเช้าไปทุกๆ วัน ถ้าเรารู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่หรือได้รับสารอาหารครบในแต่ละวัน น้ำหนักของตัวเราจะเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ปกติ คือ ประมาณ 2-3 กิโลกรัมต่อปี แต่ถ้าหากรับประทานไม่เพียงพอหรือเกิดภาวะขาดสารอาหาร แม้ในระยะแรกก็สามารถสังเกตเห็นความผิดปกติของน้ำหนักได้ น้ำหนักช่วงอายุย่างเข้าปีที่ 10 จะมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเราสามารถทราบได้ว่าตัวเรามีน้ำหนักปกติหรือผิดปกติได้

คำถาม พัฒนาการด้านร่างกายดูได้จากสิ่งใด





เฉลยคำตอบ การชั่งน้ำหนักและส่วนสูง

กรอบที่ 4

### ส่วนสูง

โดยทั่วไปส่วนสูงของเด็กวัยเรียน นอกจากจะขึ้นอยู่กับ พันธุกรรมแล้ว สภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม รวมทั้งการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก ว่ายน้ำ หรือเล่น กีฬาเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้เรามีส่วนสูงดีขึ้นได้ตามปกติ อัตราการเพิ่มส่วนสูงปกติเพิ่มขึ้นปีละ 4-5 เซนติเมตร จะเพิ่มอย่าง รวดเร็วในช่วงอายุ 10-12 ปี และเพิ่มขึ้นมากในช่วงวัยรุ่น



คำถาม สิ่งที่มีผลต่อการพัฒนาการด้านความสูงคืออะไร



เฉลยคำตอบ พันธุกรรมและการรับประทานอาหาร  
การออกกำลังกาย

กรอบที่ 5

### พัฒนาการด้านร่างกาย ช่วงอายุ 9-12 ปี

ชาย	หญิง
1. น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น	1. น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นเร็วกว่าชาย
2. กล้ามเนื้อแข็งแรง หัวไหล่กว้างขึ้น	2. หน้าอกโตขึ้น เอวเล็กลง สะโพกผายออก
3. แขนและขายาว มือและเท้าใหญ่	3. แขนและขายาว มือและเท้าใหญ่
4. น้ำเสียงที่พูดแหบห้าว	4. น้ำเสียงที่พูดเล็กแหลม
5. ฟันแท้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนม	5. ฟันแท้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนม
6. มีสิวขึ้นที่บริเวณใบหน้า	6. มีสิวขึ้นที่บริเวณใบหน้า
7. มีการเคลื่อนไหวคล่องตัวและว่องไว	7. มีการเคลื่อนไหวคล่องตัวและว่องไว
	8. มีประจำเดือน



คำถาม พัฒนาการด้านร่างกายชายกับหญิงที่แตกต่างกันชัดเจน  
ในช่วงอายุ 9-12 ปี ที่ชัดเจนมีอะไรบ้าง

## กรอบที่ 6

เฉลยคำตอบ หญิงมือโกโต เอเวเล็กอง สะโพก  
ผาย มีประจำเดือน ชายนํ้าเสียงแหบห้าว

### ประจำเดือนคืออะไร

เด็กผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยสาวจะมีประจำเดือน  
ซึ่งแสดงถึงความเจริญวัย โดยรังไข่จะเริ่มผลิตไข่  
เดือนละ 1 ฟอง ถ้าไม่มีมดลูกมาผสมไข่จะฝ่อและ  
สลายเป็นเลือดไหลออกมาเรียกว่า ประจำเดือน  
อาการที่มักพบในการมีประจำเดือนคือ ปวด  
ท้อง ดังนั้นควรดื่มนํ้าอุ่น และใช้กระเป๋านํ้าร้อน  
ประคบท้องเบาๆ เพื่อช่วยลดอาการปวด

การปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือน ควรทำจิตใจให้สบาย พักผ่อนให้  
มากกว่าปกติ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ตับ ไข่ นมสด  
เนื้อสัตว์ เป็นต้น ออกกำลังกายเบาๆ รักษาร่างกายบริเวณอวัยวะเพศให้  
สะอาดอยู่เสมอ เลือกใช้ผ้าอนามัยที่บรรจุหีบห่อที่สะอาด เปลี่ยน  
ผ้าอนามัยอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อวัน

คำถาม ขณะมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยอย่างไร



เฉลยคำตอบ เปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 3-4 ชั่วโมง

กรอบที่ 7

### การดูแลความสะอาดอวัยวะเพศชาย

อวัยวะเพศชายเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เราควรหมั่นดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัยและป้องกันการติดเชื้อโรค เช่น ทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งที่อาบน้ำและหลังการขับถ่าย ด้วยสบู่ให้สะอาด หากสงสัยหรือมีความผิดปกติ เช่น มีผดผื่น คันอวัยวะเพศ ขาหนีบมีกลิ่นเหม็น อวัยวะเพศมีหนองไหล มีเลือดไหล ควรปรึกษาผู้ใหญ่ หรือครู



คำถาม นักเรียนชายควรหมั่นทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างไร

**เฉลยคำตอบ** ทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งที่ทำน้ำและ  
หลังการขับถ่าย

**กรอบที่ 8**



### การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับพัฒนาการด้านร่างกาย

1. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ 8-10 ชั่วโมง
2. เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการ
3. รับประทานอาหารให้เพียงพอต่อร่างกาย
4. ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

**คำถาม** นักเรียนควรออกกำลังกายอย่างไร

**เฉลยคำตอบ** ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย  
สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

**กรอบที่ 9**

### **พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์**

การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านจิตใจ  
และอารมณ์ในช่วงอายุ 9 -12 ปี เป็นผลมาจากการ  
เปลี่ยนแปลงของร่างกายจึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลง  
ทางอารมณ์มักแสดงออกตามความรู้สึก เช่น  
ความรู้สึกสงสารและเห็นใจ ความโกรธ ความกลัว  
ความอิจฉาริษยา

**คำถาม** พัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจของเด็กวัย 9-12 ปีเป็น  
อย่างไร



**เฉลยคำตอบ** แสดงออกตามความรู้สึก เช่นอารมณ์ โกรธ  
กลัว สงสาร อิจฉาริษยา เป็นต้น

**กรอบที่ 10**

### **พัฒนาการด้านสังคม**

การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านสังคม  
ในช่วงอายุ 9-12 ปี สังคมส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน  
ต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อมและเพื่อนทำให้ชอบ  
อยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เป็นเพศเดียวกัน มีนิสัยคล้ายกัน  
เช่น เด็กหญิงชอบเล่นแสดงบทบาทสมมติเป็น  
ครอบครัว แม่ลูก การทำอาหาร เด็กชายชอบการเล่น  
ที่ออกกำลังหรือออกแรงมากๆ

**คำถาม** กิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมของเด็กชายควรจัด  
กิจกรรมอย่างไร

เฉลยคำตอบ เน้นกิจกรรมที่ออกแรงมากๆ เช่น กีฬา

กรอบที่ 11

### พัฒนาการด้านสติปัญญา

การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้าน

สติปัญญา ช่วงอายุ 9-12 ปี จะมีความสามารถในการคิดและแก้ปัญหาได้ดีขึ้น เลือกอ่านหนังสือตามความสนใจ รู้จักใช้เหตุผล มีความอยากรู้อยากเห็น มีความตั้งใจในการทำงานเพื่อให้ได้ผลงาน ต้องการแสดงความความคิดและการกระทำด้วยตนเอง

คำถาม พัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัย 9-12 ปี เป็นอย่างไร

## กรอบที่ 12

เฉลยคำตอบ มีความสามารถในการคิดและแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

### การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลง

1. หางานอดิเรกที่ตนเองชอบทำ
2. ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ครอบครัวและคนใกล้ชิด
3. พยายามเก็บความรู้สึกที่ไม่ดีไว้ภายใน และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
4. รู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
5. เมื่อมีปัญหาต้องปรึกษาพ่อแม่ และบุคคลที่รักและไว้วางใจได้
6. ยอมรับความแตกต่างระหว่างครอบครัวและบุคคล



คำถาม นักเรียนควรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างไร

**เฉลยคำตอบ** หางานอดิเรกที่ตนเองชอบทำ เช่น อ่านหนังสือ  
รดน้ำต้นไม้ ฟังเพลง เล่นกีฬา เป็นต้น

### กรอบสรุป

ในช่วงวัย 9-12 ปี มีการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและ  
อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นเราจึงควร  
ดูแลตนเองให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ  
เป็นไปตามวัย ตามที่เรียนมาและนำไปใช้ให้เกิด  
ประโยชน์ในชีวิตประจำวันนะครับ



## ★ แบบทดสอบหลังเรียน ★

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด  
ในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้

1. ใครปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

- ก. ต้อยใช้เวลาว่างด้วยการหางานอดิเรกทำ
- ข. เตี้ยให้เพื่อนปรับตัวเข้าหาตัวเองทุกครั้ง
- ค. เต้มเอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่
- ง. ต้อมแสดงออกทางอารมณ์อย่างเต็มที่

2. นักเรียนหญิงควรปฏิบัติตนอย่างไรขณะมีประจำเดือน

- ก. นำผ้าอนามัยไปทิ้งในถังขยะในห้องเรียน
- ข. เลือกใช้ผ้าอนามัยที่โฆษณาและราคาแพง
- ค. เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกๆ 3-4 ชั่วโมง
- ง. ไม่ควรอาบน้ำช่วงมีประจำเดือน

3. นักเรียนควรนอนหลับประมาณวันละกี่ชั่วโมงจึงจะเพียงพอ

- ก. วันละ 5-6 ชั่วโมง
- ข. วันละ 6-7 ชั่วโมง
- ค. วันละ 8-10 ชั่วโมง
- ง. วันละ 10-12 ชั่วโมง



4. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัย 9-12 ปี

- ก. คิดแก้ปัญหาได้ดีขึ้น
- ข. เลือกในสิ่งที่ตนเองสนใจ
- ค. แสดงออกทางความคิดและการกระทำ
- ง. ยังไม่สามารถแก้ปัญหาสิ่งต่างๆได้ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือ

5. ลักษณะการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิงที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือข้อใด

- ก. การมีประจำเดือน
- ข. กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ค. แขนและขายาวขึ้นมาก
- ง. ความคล่องตัวและว่องไว

6. กิจกรรมใดที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ

- ก. เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- ข. เล่นพนันฟุตบอล
- ค. เล่นดนตรี
- ง. เล่นกีฬา

7. บุคคลใดปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

- ก. แดงดีใจที่แย่งของเล่นน้องได้สำเร็จ
- ข. ดนัยดีใจกับเพื่อนที่เล่นกีฬาชนะ
- ค. แดนดีใจที่ขโมยเงินแม่ได้สำเร็จ
- ง. ดอมดีใจที่เพื่อนถูกครูทำโทษ

8. เมื่อนักเรียนมีปัญหาควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. ให้เพื่อนช่วยแก้ปัญหาให้
  - ข. แก้ปัญหาด้วยตนเอง
  - ค. ให้น้องช่วยเหลือ
  - ง. ปรีกษาพ่อแม่ ครู
9. การพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจที่ดีจะเกิดผลอย่างไร
- ก. มีบุคลิกภาพที่ดี
  - ข. ร่างกายแข็งแรง
  - ค. เป็นที่รักของเพื่อนๆ
  - ง. อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
10. บุคคลใดปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับพัฒนาการด้านร่างกาย
- ก. แพร่เลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ
  - ข. แพร่ชอบสวมใส่เสื้อผ้าราคาแพงสวยงาม
  - ค. พงษ์หมั่นดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายทุกวัน
  - ง. พุดอาบน้ำวันละ 3 ครั้ง เพราะอยากให้ร่างกายสะอาด



## เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เล่มที่ 1 เติบโตตามวัย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

.....

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

## บรรณานุกรม

กรมวิชาการ ,กระทรวงศึกษาธิการ. การจัดการการเรียนรู้กลุ่มสาระการ  
เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา  
กรมศาสนา , 2546.

\_\_\_\_\_. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ , 2551.

ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์ และคณะ. หนังสือชุดปฏิบัติจริง สุขศึกษา พลศึกษา ป.4.  
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิบูลย์, 2550.

ถวัล มาศจรัสและคณะ. นวัตกรรมการศึกษาชุด บทเรียนสำเร็จรูปเพื่อพัฒนา  
การเรียนรู้ผู้เรียนและการจัดทำผลงานทางวิชาการของข้าราชการครู  
และบุคลากรทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ธารอักษร, 2546.

วัฒนา รวยสำราญและคณะ. สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 . กรุงเทพฯ :  
อักษรเจริญทัศน์, 2546.