



ชุดการเรียนรู้



เรื่อง

วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

2

เล่มที่ 1 อย่างก้าวสู่วัยรุ่น



นายสมพล ถิ่นสำโรง

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ
โรงเรียนเปรมติณสูลานนท์
สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น



ชุดการเรียนรู้ เรื่อง วัฒนธรรมกับเพศสัมพันธ์



เล่มที่ 1 ช่างทำสุ่วรุ่น



ชุดการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้ศึกษาจัดทำขึ้น เพื่อเป็นแนวทาง ในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเน้นให้นักเรียนได้แสวงหาความรู้ ด้วยตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ชุดการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์ มีจำนวน 8 เล่ม ประกอบด้วย

- เล่มที่ 1 อย่างก้าวสู่วัยรุ่น
- เล่มที่ 2 ปรับตัวอย่างไรเมื่อก้าวสู่วัยรุ่น
- เล่มที่ 3 รอบรู้เรื่องเพศสัมพันธ์
- เล่มที่ 4 โรคาจากเพศสัมพันธ์
- เล่มที่ 5 จุกคิดก่อนมีเพศสัมพันธ์
- เล่มที่ 6 ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- เล่มที่ 7 ป้องกันก่อนตั้งครรภ์
- เล่มที่ 8 ชายหญิงเท่าเทียมกัน



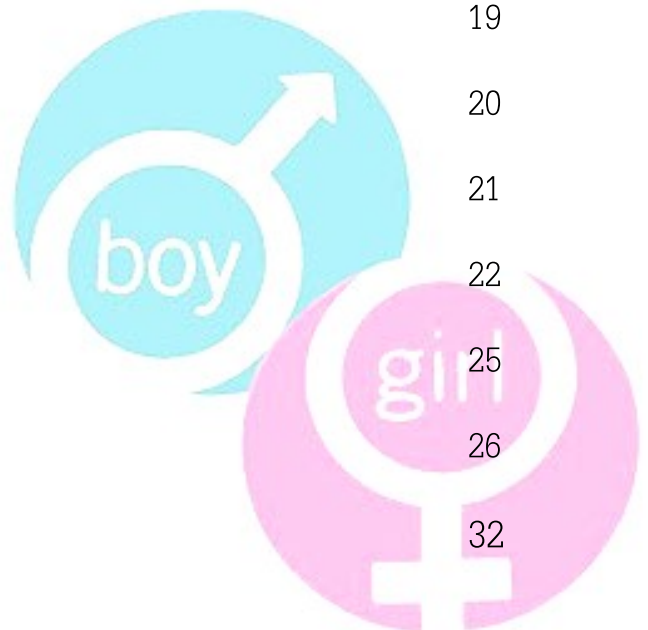
ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดการเรียนรู้ทั้ง 8 เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ ต่อผู้เรียน ตลอดจนผู้ที่สนใจได้อย่างดี

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณะครูโรงเรียนเปรมติณสูลานนท์ทุกท่านที่ให้คำแนะนำ คำปรึกษาที่ดี ตลอดจนให้กำลังใจในการจัดทำชุดการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จนประสบผลสำเร็จได้ด้วยดี

สมพล ถิ่นสำโรง



	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
คำชี้แจงสำหรับครู	1
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	2
สาระสำคัญ	3
ตัวชี้วัด	3
จุดประสงค์การเรียนรู้	3
สาระการเรียนรู้	3
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
อย่างก้าวสู่วัยรุ่น	7
แบบฝึกหัดที่ 1.1	19
แบบฝึกหัดที่ 1.2	20
แบบฝึกหัดที่ 1.3	21
แบบทดสอบหลังเรียน	22
บรรณานุกรม	25
ภาคผนวก	26
ประวัติผู้จัดทำ	32



คำชี้แจงสำหรับครู

ครูผู้สอนควรปฏิบัติดังนี้

1. ครูแจกชุดการเรียนรู้และชี้แจงการใช้ให้นักเรียนทราบ
2. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อประเมินว่านักเรียนมีพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด
3. ครูให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมเพื่อให้นักเรียน ได้ทบทวน และเกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้อง
4. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินว่านักเรียน มีความรู้ ความเข้าใจหลังเรียนมากน้อยเพียงใด
5. ครูสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทางการเรียนและบันทึกผล
6. ครูตรวจคะแนนและบันทึกผลลงในแบบเก็บคะแนนการทำกิจกรรมการสอน จากชุดการเรียนรู้ชุดนี้
7. ครูแจ้งคะแนนให้นักเรียนทราบและชมเชยผู้เรียนพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม
8. แนะนำและกระตุ้นให้นักเรียนมีความสนใจ กระตือรือร้น ใฝ่เรียนรู้ กล้าแสดงออก มีความสามัคคีและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ จัดกิจกรรมโดยเน้นผู้เรียน เป็นสำคัญ



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

ชุดการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นชุดการเรียนรู้ที่ใช้ประกอบการเรียน นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง ซึ่งนักเรียนควรอ่านคำแนะนำและปฏิบัติตามกิจกรรมแต่ละขั้นตอนตามลำดับตั้งแต่ต้นจนจบ นักเรียนจะได้รับความรู้ อย่างครบถ้วน โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. นักเรียนฟังคำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้
2. ศึกษาจุดประสงค์ของชุดการเรียนรู้ให้เข้าใจ
3. นักเรียนเริ่มทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อประเมินดูว่านักเรียน มีพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด
4. นักเรียนศึกษาใบความรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้และ ทำใบกิจกรรม โดยตั้งใจศึกษาเนื้อหาทำความเข้าใจให้ดีตั้งแต่ หน้าแรกถึงหน้าสุดท้ายตามลำดับขั้นตอน
5. ส่งผลงานการทำกิจกรรมการเรียนรู้จากชุดการเรียนรู้ เพื่อให้ครูตรวจ และบันทึกผล
6. เมื่อนักเรียนทุกคนทำกิจกรรมครบแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อประเมินดูว่านักเรียนมีพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ หลังเรียน
7. ถ้านักเรียนต้องการเนื้อหาเพิ่มเติมจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถค้นคว้า ได้จากเอกสารอ้างอิงที่ให้ไว้ท้ายเล่ม





สาระสำคัญ

วัยรุ่น เป็นวัยที่ก้าวผ่านช่วงวัยเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และยังเป็นช่วงของวัยเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจกว่าทุกวัย ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นล้วนเป็นผลมาจากอิทธิพลของโครงสร้างด้านปัจจัยภายในและภายนอก

ตัวชี้วัด

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
ในวัยรุ่น (มฐ. พ 1.1 ม.2/1)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายของวัยรุ่นได้ (K)
2. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้ (K)
3. บอกแนวทางในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้ (A)
4. ตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (P)

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่น
2. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
ในวัยรุ่น



แบบทดสอบก่อนเรียน



เล่มที่ 1 อย่างก้าวสู่วัยรุ่น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 1 จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที

คำชี้แจง : จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว



1. นักเรียนระดับชั้น ม.ต้น ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนใด

- ก. วัยรุ่นตอนต้น
- ข. วัยรุ่นตอนกลาง
- ค. วัยรุ่นตอนปลาย
- ง. วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น



2. โดยทั่วไปเด็กปกติหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายกี่ปี

- ก. เท่ากัน
- ข. 1 ปี
- ค. 2 ปี
- ง. 3 ปี



3. ข้อใด **ไม่ใช่** ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศหญิง

- ก. หน้าอกเริ่มขยายตัว
- ข. เอวคอดลง
- ค. สะโพกแคบ
- ง. เสียงแหลม



4. ข้อใด **ไม่ใช่** ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชาย

- ก. ไหล่กว้าง
- ข. เลี้ยงเหลม
- ค. หัวนมขยายขึ้น
- ง. กล้ามเนื้อหนาขึ้น



5. ผื่นเปื่อยก มีความหมายตรงกับข้อใด

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



6. ของเหลวที่ไม่ใช่เลือดซึ่งถูกขับออกมาจากช่องคลอด เรียกว่าอะไร

- ก. ตกขาว
- ข. อสุจิ
- ค. ระบุเขี้ยว
- ง. ประจำเดือน



7. ปัจจัยข้อใดสำคัญที่ส่งผลต่อการแต่งกายของวัยรุ่น **มากที่สุด**

- ก. ต้องการเลียนแบบดารา นักร้อง
- ข. ต้องการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ
- ค. ต้องการประชดประชันพ่อแม่และสังคม
- ง. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงและเพศตรงข้าม



8. ข้อใด **ไม่ใช่** พัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่น

- ก. มีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง
- ข. มีความต้องการความเป็นอิสระ
- ค. มีความต้องการความสงบ
- ง. มีความอยากรู้ อยากเห็น



9. ปัจจัยข้อใดส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

- ก. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ
- ข. การเปลี่ยนแปลงของสภาพในชุมชน
- ค. การเปลี่ยนแปลงในการบริหารงานของรัฐบาล
- ง. การเปลี่ยนแปลงในด้านขนาด รูปร่างของร่างกาย



10. พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นจะเจริญสูงสุดเมื่ออายุประมาณเท่าใด

- ก. 15 ปี
- ข. 17 ปี
- ค. 18 ปี
- ง. 20 ปี



อย่างก้าวสู่วัยรุ่น



วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว ได้อย่างเหมาะสม บรรเทาปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่นๆ เป็นไปด้วยดี



ที่มา : <http://teen.rooyoung.com/?p=75>

ความหมายของวัยรุ่น

คำจำกัดความ คำว่า **“วัยรุ่น”** มีความหลากหลาย เนื่องจากขึ้นกับความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนความแตกต่างทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ของวัยรุ่นในแต่ละแห่ง อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดความหมายกว้างๆ ของวัยรุ่นไว้ดังนี้

วัยรุ่น หมายถึง ช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจมาจากความเป็นเด็ก ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพ ที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

วัยนี้จึงครอบคลุมอายุโดยประมาณ คือ เด็กหญิง ระหว่างอายุ 10 – 20 ปี และเด็กชาย ระหว่างอายุ 12 – 22 ปี เนื่องจากช่วงวัยดังกล่าวค่อนข้างยาว ทางแพทย์และจิตวิทยา พัฒนาการจึงแบ่งช่วงดังกล่าว ออกเป็น 2 – 3 ระยะ (แล้วแต่หลักเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ) เนื่องจากระยะต้นกับระยะปลายของวัย เด็กจะมีการเจริญเติบโต ทั้งกายและจิตใจ อารมณ์ แตกต่างกันมาก ในที่นี้จะแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 10 – 14 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 12 – 16 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น เด็กหญิง จะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือน มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศภายนอก มีรูปร่างสูงใหญ่ และเป็นวัยค่อนข้างหลงตัวเอง มีความเพ้อฝัน มีความเป็นอิสระ แต่ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่



ที่มา : <https://picpost.postjung.com/219849.html>



ที่มา : <http://news.ch3thailand.com/entertainment/36653>

2. วัยรุ่นตอนกลาง เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วง 14 – 18 ปี เด็กผู้ชายในช่วงอายุ 16 – 20 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญ คือ เป็นระยะที่ดิ้อร้น โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้ง กับพ่อแม่สูง เริ่มสนใจเพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เริ่มสมบูรณ์เต็มที่ เป็นระยะที่เริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศ และยังคง มีความคิดเพ้อฝัน วัยรุ่นระยะนี้จึงมีปัญหามากและบ่อยที่สุด

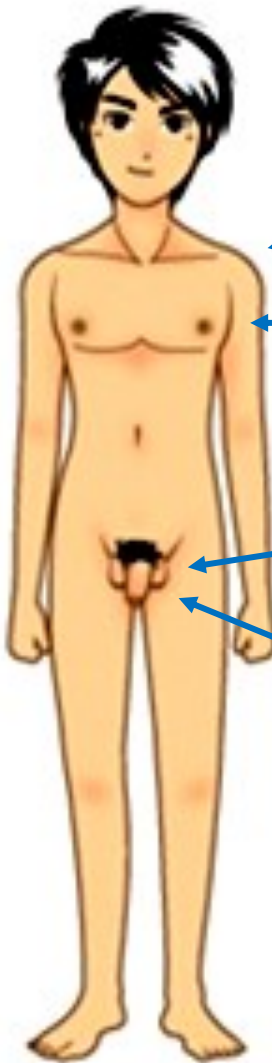
3. วัยรุ่นตอนปลาย เด็กหญิงอยู่ในช่วงอายุ ระหว่าง 18 – 20 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วง 20 – 22 ปี เป็นระยะที่เจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่เต็มที่ ดังนั้น ระยะนี้จึงมีลักษณะ รู้จักบทบาทของเพศเองเต็มที่ มีความเป็นอิสระเต็มที่ในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยต้นๆ ให้ความสนใจต่อคำแนะนำต่างๆ รวมทั้งเรื่องการป้องกัน ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม



ที่มา : <http://www.manager.co.th/campus/viewnews.aspx?NewsID=9570000005938>

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นเพศชาย



มีลิ้นขึ้น มีหนวด มีกลิ่นตัว มีเสียงห้าว

มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และไหล่กว้างขึ้น

หน้าอกตั้งขึ้น หัวนมขยายใหญ่ขึ้น

มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า
หน้าแข้ง และรักแร้

อวัยวะเพศมีลักษณะใหญ่ขึ้น
และเปลี่ยนแปลงเป็นแบบผู้ใหญ่
ซึ่งแต่ละคนมีลักษณะและขนาด
ต่างกันไป มีฝันเปียก

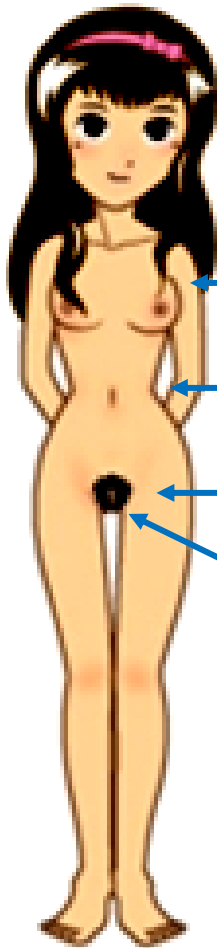
ที่มา : <https://sites.google.com/site/sukhsuksalaeaphlasuksam1/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-2-kar-peliynpaelng-thang-rangkay-citci-xarmn-laea-phathnakar-thang-phes>



ฝันเปียก คือ การหลั่งน้ำอสุจิในขณะนอนหลับของเพศชาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วพบว่ากางเกงเปียกแฉะแฉะ ทั้ง ๆ ที่มั่นใจว่าไม่ได้ฉีรดที่นอน นั่นคือการฝันเปียกนั่นเอง อาการฝันเปียกจะเป็นการยืนยันว่าเจ้าตัวเริ่มก้าวข้ามจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว



ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นเพศหญิง



มีสิวขึ้น มีกลิ่นตัว

มีเสียงเล็กแหลม บางคนก็เสียงห้าว

หน้าอกและหัวนมขยายใหญ่ขึ้น

เอวคอด สะโพกผายออก

มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า และรักแร้

อวัยวะเพศมีลักษณะใหญ่ขึ้น
และเปลี่ยนแปลงเป็นแบบผู้ใหญ่
ซึ่งแต่ละคนมีลักษณะและขนาด
ต่างกันไป มีระดูขาว หรือตกขาว
และมีประจำเดือน

ที่มา : <https://sites.google.com/site/sukhsuksalaeaphlasuksam1/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-2-kar-peliynpaelng-thang-rangkay-citci-xarmn-laea-phathnakar-thang-phes>



ที่มา : <http://www.เกร็ดความรู้.net/%E0%B8%95%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%A7/>

ระดูขาวหรือตกขาว คือ ของเหลวที่ถูกขับ

ออกมาจากช่องคลอดตามธรรมชาติ โดยของเหลวนี้ไม่ใช่เลือด ส่วนใหญ่จะถูกสร้างขึ้นจากบริเวณช่องคลอด ปากมดลูก และอวัยวะข้างเคียงบริเวณปากช่องคลอด โดยจะมีลักษณะสีและอาการแตกต่างกัน ถ้าเป็นตกขาวแบบปกติที่ไม่มีกลิ่นจะไม่มีอาการคัน ซึ่งต่างจากอาการตกขาวแบบไม่ปกติ ซึ่งมักมีอาการคัน มีสีอื่น ๆ นอกจากสีขาว และมีกลิ่นที่แตกต่างออกไป

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย กล่าวคือ วัยรุ่นบางคนรู้สึกวิตกกังวลว่าจะมีความผิดปกติในร่างกาย หรือรู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจ กับรูปร่างของตน เป็นต้น อารมณ์อื่น ๆ ของวัยรุ่น ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ อารมณ์รัก อารมณ์แค้น ความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ เด็กผู้ชายจะคล้ายคลึงกับเด็กผู้หญิง แต่อาจจะรุนแรงกว่า เนื่องจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่แข็งแกร่งขึ้น เป็นส่วนช่วยสนับสนุน ทำให้เด็กผู้ชายมักจะใช้กำลังตอบสนองอารมณ์นั้น ๆ

วัยรุ่นชาย

- ชอบการต่อสู้ ท้าทาย ผจญภัย
- สนในรูปร่างของตนเองมากขึ้น
- เริ่มสนใจเพศตรงข้าม



ที่มา : <https://lifestyle.campus-star.com/trendy/2988.html>



ที่มา : <https://www.dek-d.com/board/view/3616786/>

วัยรุ่นหญิง

- รักสวยรักงามมากขึ้น
- อ่อนไหวง่าย
- เริ่มสนใจเพศตรงข้าม

อารมณ์ของวัยรุ่นมักจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รุนแรง และเข้าใจยาก รวมทั้งมีความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง โดยจะมีความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลง และต้องการเรียกร้องความสนใจหลายอย่าง ซึ่งสรุปได้ ดังนี้



ที่มา : <http://www.todayhealth.org/family-health.html>

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความวิตกกังวลมากเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย จนอาจทำให้ไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตนเองไม่สมบูรณ์ กลัวการถูกล้อเลียนหรือการกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าอาจมีความภาคภูมิใจในตนเองลดน้อยลง และรู้ว่าตนเองมีปมด้อย ส่วนวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน มักจะรู้สึกอึดอัด เอะเขิน ประหม่า รู้สึกอายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม เพราะร่างกาย เริ่มโตเป็นสาวในขณะที่สภาพอารมณ์จิตใจยังเป็นเด็ก

2. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศ การเปลี่ยนแปลง ของระดับฮอร์โมนเพศส่งผล ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ ทางเพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นบางคนมีความเครียดเพราะรู้สึกว่าเป็นสิ่งไม่ดีสำหรับพฤติกรรมในช่วงนี้ เมื่อมีความสนใจอยาก รู้ อยากเห็นเป็นทุนเดิมบวกกับการมีระดับฮอร์โมนเพศที่สูง วัยรุ่นจึงมีความต้องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง บางคนก็ อยากเรียนรู้เกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์ทางเพศ และมักปรึกษาขอคำแนะนำจากเพื่อนวัยเดียวกัน หรือคู่มือที่ไม่เหมาะสม หลายคนหมกมุ่นในเรื่องเพศมากจนมีผลกระทบต่อการเรียน และการดำเนินชีวิตแต่วัยรุ่นที่มีความเข้าใจธรรมชาติ ก็จะเลือก ทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็นคุณประโยชน์เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป



ที่มา : <http://www.patsonic.com/movie/may-nhai-review/>

3. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่น

เมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนบางคน
ก็จะเกิดความวิตกกังวลมาก ไม่รู้ ว่าจะวางตัว
ให้ถูกอย่างไรกลัวจะไม่ใช่ที่ยอมรับจากคนรอบข้าง
กลัวจะต้องรับผิดชอบอะไรหลายอย่างทั้งที่ตัวเองยัง
ไม่พร้อม บางครั้งจึงอยากจะเป็นเด็กอยากแสดงอารมณ์
สนุกสนานร่าเริง เบิกบาน ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรมาก



ที่มา : <https://sites.google.com/site/sukhsuksam3222/bth-thi-2-way-run>



ที่มา : <http://prueksacherry.exteen.com/page/2>



ที่มา : <http://www.thainarak.net/>

5. ต้องการความรักและความห่วงใย

ช่วงวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่มีความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก
อยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใย จากบุคคล
ที่มีความสำคัญต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่
ครูอาจารย์และเพื่อน แต่มักจะมีข้อแม้ว่า
ต้องไม่ใช่การแสดงออก ที่มีความรู้สึก
เขายังเป็นเด็ก ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใย
อยู่ตลอดเวลา แต่ก็ไม่ว่าต้องการให้เห็นห่วง

4. ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นหญิง

หรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการ ให้คนรอบข้าง ชื่นชม เกี่ยวกับ
รูปลักษณ์ภายนอกของตนและมีความล้ากว่าความสวยงามทางกาย
เป็นแรงจูงใจสำคัญ ทำให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ทำให้เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่ม
ได้ง่ายเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะสู่สังคมและดึงดูดใจเพศตรงข้าม จะเห็นว่า
เด็กในช่วงวัยนี้ จะ สนอกสนใจพิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม
เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ
สุขภาพอนามัย การวางตัวในสังคม แต่ความสนใจแต่ละเรื่องอาจมี
ระยะเวลาไม่นาน



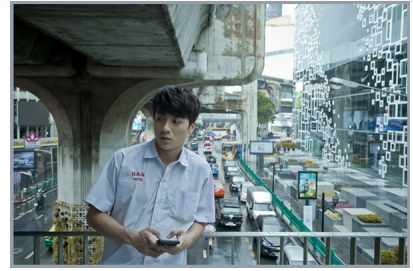
ที่มา : <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/13850>

6. ต้องการเป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง

วัยรุ่นต้องการทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าคืออยากจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากทำตัวห่างจากพ่อแม่ห่างจากคำสั่งของครอบครัวทุกรูปแบบซึ่งบางครั้งจะทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสนสองจิตสองใจ คืออยากได้ความเป็นอิสระอย่างมีขอบเขต แต่ก็กลัวสูญเสียความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่แต่ถ้าตนเองยอมรับการดูแล หรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ก็จะไปขัดกับความต้องการเล็กๆ ทั้งนี้หากวัยรุ่นรู้จักยอมรับและทำความเข้าใจตนเอง และ ผู้อื่นรวมถึงการมีกรอบของความเป็นอิสระก็จะช่วยผ่อนคลายความรู้สึกขัดแย้งในเรื่องต่างๆ ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี



ที่มา : <http://www.vcharkarn.com/vcafe/217519>



ที่มา : <https://www.sanook.com/movie/66645/>



ที่มา : <https://www.sanook.com/movie/66645/>

7. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะยอมรับในสิ่งที่มาจาก

ตัวเขาเองไม่ต้องการให้ใครมาออกคำสั่ง หรือบังคับ หลายคนจะใช้วิธีดื้อเงียบถูกลังให้ทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ แต่ขณะเดียวกันก็ยังไม่ค่อยมั่นใจในความคิดหรือการกระทำ ของตน ยังต้องการคำชี้แนะอยู่บ้าง ดังนั้น วัยรุ่นจึงเชื่อมั่นในตัวเองรู้จักช่วยเหลือ ตนเอง และ ครอบครัว ตนเองให้มาก ที่สุด เท่าที่จะทำได้ตามสมควรแก่วัย

8. มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองสูง วัยรุ่นบางส่วน

จะใช้ความอยากรู้ความอยากเห็นของตนไปสร้างสรรค์ สิ่งต่างๆ ทำให้เกิดผลงานขึ้นมา เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์การทำธุรกิจขนาดเล็ก เป็นต้น สำหรับเด็กบางคนจะมีความอยากรู้อยากเห็นหรืออยากลองสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่ตนเองทราบว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่บางครั้งอยากรู้ด้วยตนเองว่าทำแล้ว จะเป็นผลอย่างไร มีผลอย่างไร จึงทำให้การกระทำหลายอย่างมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองซึ่งหากวัยรุ่น ได้ทดลองทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ถูกต้อง ก็จะช่วยให้ได้ความรู้ทักษะ ประสบการณ์ซึ่งบางสิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพภายหน้า



ที่มา : <http://mpfix.fc2ry.com/computer>



ที่มา : http://www.broadcastthai.com/gozzip_detail.php?idgozzip=5784&page=6&search=&status=

9. ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรม เมื่อเริ่มเข้าสู่

วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นจะจริงจังเป็นอย่างมาก กับความถูกต้องยุติธรรม ตามทัศนคติของตนเอง อยากทำอะไรหลายอย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรม วัยรุ่นจึงมักแสดงความคิดเห็นถกเถียงกัน ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวโดยต่างคนต่างใช้เหตุผลของตนเอง

10. ต้องการความตื่นเต้น ทำลาย ความแปลกใหม่ วัยรุ่นบางส่วนโดยเฉพาะวัยรุ่นชายอาจเรียกร้องความสนใจ ด้วยการกระทำที่ฝ่าฝืนต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและระเบียบของสังคม เพราะรู้ว่าเป็นความตื่นเต้น และความท้าทาย หรือเข้าใจผิดว่าจะทำให้ตนดูโดดเด่นขึ้นมา ซึ่งการกระทำในบางสิ่งก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต วัยรุ่นในช่วงวัยนี้จึงควรรหา โอกาสทำงานหรือกิจกรรมที่ทำลายความสามารถอยู่ตลอดเวลาตลอดจนการใช้พลังงานและความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง ในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์



ที่มา : <https://mobile.twitter.com/Ashertae/status/852904733564063744>

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม



ที่มา : <https://www.dek-d.com/loveroom/33418/>

วัยรุ่นจะเริ่มทำตัวห่างเหินบ้าน ไม่ค่อยคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนในช่วงวัยเด็ก แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนๆ อยากทำกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม สิ่งแวดล้อม รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มและสังคมได้ดีขึ้นส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางด้านทักษะ สังคมการสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีของวัยรุ่นจะเป็นพื้นฐานสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ และการมีบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้อวัยรุ่น หาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ดีขึ้น

วัยรุ่นต้องการการยอมรับว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของบ้านของกลุ่มเพื่อนพื้นฐานการ เลี้ยงดูที่สนับสนุนให้กำลังใจ มีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็ก ย่อมมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคมสิ่งแวดล้อม วัยรุ่นจึงควรได้มีส่วนในการตัดสินใจลงมือกระทำหรือการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ จึงจะทำให้มีความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในครอบครัว เป็นคนที่มีคุณค่า และย่อมจะอยากไม่กระทำการที่ไม่ดีมี ความเสี่ยง ส่งผลให้วัยรุ่นอยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ของครู และคนอื่นๆต่อไป ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจให้วัยรุ่นกระทำความดี มากขึ้นเรื่อย ๆ



ที่มา : <https://drama.kapook.com/view148898.html>

สำหรับวัยรุ่นที่เข้าร่วมกลุ่มกันก็จริงใจต่อกลุ่มยอมรับคำนิยม ทศคติ ความเชื่อ และความสนใจ ภายในกลุ่มเข้ามาเป็นของตนเองอย่างเต็มที่ การรวมกลุ่มกันจะทำให้มีความรู้สึกอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น หรือมีการกระทำเชิงต่อต้านในสิ่งที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม ภาพรวมพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น สรุปได้ ดังนี้

1. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน



ที่มา : <https://gossipstar.mthai.com/tv-content/61975>

2. มีการทำกิจกรรมเพื่อแสวงหาความรู้ความบันเทิงใจ โดยพบว่าเด็กในวัยนี้จะชอบไปกันเป็นหมู่คณะมากกว่าการไปตามลำพังเพียงคนเดียว



ที่มา : <https://www.posttoday.com/social/general/480723>

3. การแต่งกายของวัยรุ่น เป็นไปตามสมัยนิยม เนื่องจากมีความต้องการที่จะให้เหมือนกับเพื่อนเพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม



ที่มา : <https://www.posttoday.com/social/general/480723>

4. พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะยอมรับและนับถือบุคคลตามเจตคติของตนเองและเลียนแบบพฤติกรรมตาม



ที่มา : <http://fsmoncton.com/2803/>

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นรูปธรรม (หมายถึง ความสามารถเรียนรู้เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น จนเมื่อพ้นช่วงวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตในการการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม รู้จักควบคุมตนเองเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิดรู้จักยั้งคิด คิดให้เป็นระบบเพื่อสามารถใช้ความคิด ได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ บางครั้งในช่วงระหว่างวัยรุ่นก็ยังคงพบว่า มีบางขณะที่มีการกระทำที่อาจขาดความ ยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่นสูง ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบได้ พัฒนาการทางด้านความคิด และสติปัญญาของวัยรุ่นนั้น พบว่าสามารถที่จะคิดได้ในลักษณะดังต่อไปนี้



ที่มา : <http://www.mst.ac.th/index.php/79-news/206-iro-2017>

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องพยายามนึกคิด ด้วยตนเอง

3. มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น กล่าวคือ ไม่จำเป็นต้องเห็นของจริงก็สามารถที่จะจินตนาการ เพื่อสร้างภาพในใจ ให้เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถนำภาพในใจเหล่านั้น มาผสมผสานกับกระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ได้มากขึ้น ทำให้เกิด กระบวนการคิด ในเชิงเหตุผล

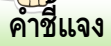


ที่มา : <http://www.varee.ac.th/th/activities-detail.php?>

4. มีความคิดรวบยอดในเรื่องราวต่างๆ มากขึ้น สามารถนำความรู้และประสบการณ์ในอดีตมาเชื่อมโยง เข้ากับสถานการณ์ ในปัจจุบันได้ สามารถที่จะเรียนรู้ และนำมาประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น

5. รู้จักที่จะตัดสินใจในเรื่องยากๆ มีการค้นหาข้อมูล เพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจของตนเองมากขึ้น

6. รู้จักที่จะปรับตัวทางความคิด สามารถที่จะปรับตัวเพื่อให้งานร่วมกับผู้อื่นได้ และช่วยทำงานให้กับสาธารณประโยชน์ได้หากได้รับการส่งเสริม



เพศชาย

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines. Each set consists of a solid light blue top line, a dashed black middle line, and a solid light blue bottom line, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and there are no margins or additional markings.[illegible]



คำชี้แจง

จงบอกการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น
เพศชายและเพศหญิง (5 คะแนน)

ด้านจิตใจและอารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านสังคม



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านสติปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....



คำชี้แจง

นำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวามือมาเติมลงในช่องว่างด้านซ้ายมือให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

- 1. ช่วงอายุของเด็กผู้หญิงที่จัดว่าเป็นวัยรุ่น
- 2. ช่วงอายุของเด็กผู้ชายที่จัดว่าเป็นวัยรุ่น
- 3. ฮอร์โมนเอสโตรเจน
- 4. วัยที่มีความขัดแย้งสูง
- 5. การหลั่งน้ำสุจิในขณะนอนหลับ
- 6. วัยรุ่น
- 7. กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น
- 8. ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
- 9. พัฒนาการทางสติปัญญาอย่างมีเหตุผล
- 10. ผู้ที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ

- ก. ๑๒-๑๕ ปี
- ข. ฮอร์โมนในเด็กผู้หญิง
- ค. มีประจำเดือนและหลั่งน้ำสุจิ
- ง. เล่นกีฬา
- จ. ๑๐-๒๐ ปี
- ฉ. วัยรุ่นตอนกลาง
- ช. วุฒิภาวะ
- ซ. เพื่อน
- ฅ. สิ่งแวดล้อม
- ญ. ฝันเปียก



แบบทดสอบก่อนเรียน



เล่มที่ 1 ย่างก้าวสู่วัยรุ่น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 1 จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที

คำชี้แจง : จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว



1. โดยทั่วไปเด็กปกติหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายกี่ปี

- ก. เท่ากัน
- ข. 1 ปี
- ค. 2 ปี
- ง. 3 ปี



2. ข้อใด **ไม่ใช่** ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชาย

- ก. ไหล่กว้าง
- ข. เสียงแหลม
- ค. ห้วนมขยายขึ้น
- ง. กล้ามเนื้อหนาขึ้น



3. ข้อใด **ไม่ใช่** ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศหญิง

- ก. หน้าอกเริ่มขยายตัว
- ข. เอวคอดลง
- ค. สะโพกแคบ
- ง. เสียงแหลม



4. นักเรียนระดับชั้น ม.ต้น ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนใด

- ก. วัยรุ่นตอนต้น
- ข. วัยรุ่นตอนกลาง
- ค. วัยรุ่นตอนปลาย
- ง. วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น



5. ของเหลวที่ไม่ใช่เลือดซึ่งถูกขับออกมาจากช่องคลอด เรียกว่าอะไร

- ก. ตกขาว
- ข. อสุจิ
- ค. ระบุเขี้ยว
- ง. ประจำเดือน



6. ผื่นเปื่อยก มีความหมายตรงกับข้อใด

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



7. ปัจจัยข้อใดส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

- ก. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ
- ข. การเปลี่ยนแปลงของสภาพในชุมชน
- ค. การเปลี่ยนแปลงในการบริหารงานของรัฐบาล
- ง. การเปลี่ยนแปลงในด้านขนาด รูปร่างของร่างกาย



8. ปัจจัยข้อใดสำคัญที่ส่งผลต่อการแต่งกายของวัยรุ่น **มากที่สุด**

- ก. ต้องการเลียนแบบดารา นักร้อง
- ข. ต้องการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ
- ค. ต้องการประชดประชันพ่อแม่และสังคม
- ง. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงและเพศตรงข้าม



9. ข้อใด **ไม่ใช่** พัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่น

- ก. มีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง
- ข. มีความต้องการความเป็นอิสระ
- ค. มีความต้องการความสงบ
- ง. มีความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น



10. พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นจะเจริญสูงสุดเมื่ออายุประมาณเท่าใด

- ก. 15 ปี
- ข. 17 ปี
- ค. 18 ปี
- ง. 20 ปี





กิตติ ปรมัตถผล และคณะ. หนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, 2559.

พรสุข พูนนิรันดร์ และคณะ. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2557.

สมหมาย แต่งสกุล และคณะ. สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา .

กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2551.







เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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



คำชี้แจง

จงบอกการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง (5 คะแนน)

เพศชาย



มีสิ่วขึ้น มีหนวด มีกลิ่นตัว มีเสียงห้าว

มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และไหล่กว้างขึ้น

หน้าอกตั้งขึ้น หัวนมขยายใหญ่ขึ้น

เอาจอด สะโพกผายออก

มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า หน้าแข้ง

และรักแร้

อวัยวะเพศมีลักษณะใหญ่ขึ้น

และเปลี่ยนแปลงเป็นแบบผู้ใหญ่

ซึ่งแต่ละคนมีลักษณะและขนาดต่างกันไป

มีฝันเปียก

เพศหญิง



มีสิ่วขึ้น มีกลิ่นตัว

มีเสียงเล็กแหลม บางคนก็เสียงห้าว

หน้าอกและหัวนมขยายใหญ่ขึ้น

เอาจอด สะโพกผายออก

มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า และรักแร้

อวัยวะเพศมีลักษณะใหญ่ขึ้น

และเปลี่ยนแปลงเป็นแบบผู้ใหญ่

ซึ่งแต่ละคนมีลักษณะและขนาดต่างกันไป

มีระดูขาว หรือตกขาว และมีประจำเดือน



คำชี้แจง

จงบอกการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่นเพศชาย และเพศหญิง (5 คะแนน)

ด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย กล่าวคือ วัยรุ่นบางคนรู้สึกวิตกกังวลว่าจะมีความผิดปกติในร่างกาย หรือรู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจ กับรูปร่างของตน เป็นต้น อารมณ์อื่น ๆ ของวัยรุ่น ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ อารมณ์รัก อารมณ์ร่าเริง ความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ เด็กผู้ชายจะคล้ายคลึงกับเด็กผู้หญิง แต่อาจจะรุนแรงกว่า เนื่องจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่แข็งแกร่งขึ้น เป็นส่วนช่วยสนับสนุน ทำให้เด็กผู้ชายมักจะใช้กำลังตอบสนองอารมณ์นั้น ๆ

ด้านสังคม

วัยรุ่นจะเริ่มทำตัวห่างเหินบ้าน ไม่ค่อยคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนในช่วงวัยเด็ก แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนๆ อยากทำกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม สิ่งแวดล้อมรู้จักปรับตัวเอง ให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มและสังคมได้ดีขึ้นส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางด้านทักษะ สังคมการสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดี ของวัยรุ่นจะเป็นพื้นฐานสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ และการมีบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่น หาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ดีขึ้น



ด้านสติปัญญา

วัยนร่นสติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์
สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น จนเมื่อพ้นช่วงวัยนร่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่
การเจริญเติบโตในการการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของ
ตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม รู้จักควบคุมตนเองเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิดรู้จักยังคิด
คิดให้เป็นระบบเพื่อสามารถใช้ความคิด ได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้บางครั้ง
ในช่วงระหว่างวัยนร่นก็ยังพบว่า มีบางขณะที่มีการกระทำที่อาจขาดความ ยังคิดมีความหุนหัน
พลันเล่นสูง ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบได้



คำชี้แจง

นำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวามือมาเติมลงในช่องว่างด้านซ้ายมือให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

-จ 1. ช่วงอายุของเด็กผู้หญิงที่จัดว่าเป็นวัยนร่น
-ก 2. ช่วงอายุของเด็กผู้ชายที่จัดว่าเป็นวัยนร่น
-ข 3. ฮอร์โมนเอสโตรเจน
-ฉ 4. วัยที่มีความขัดแย้งสูง
-ญ 5. การหลั่งน้ำอสุจิในขณะนอนหลับ
-ค 6. วัยนร่น
-ง 7. กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อวัยนร่น
-ณ 8. ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
-ช 9. พัฒนาการทางสติปัญญาอย่างมีเหตุผล
-ซ 10. ผู้ที่วัยนร่นให้ความสำคัญ

- ก. ๑๒-๒๒ ปี
- ข. ฮอร์โมนในเด็กผู้หญิง
- ค. มีประจำเดือนและหลั่งน้ำอสุจิ
- ง. เล่นกีฬา
- จ. ๑๐-๒๐ ปี
- ฉ. วัยนร่นตอนกลาง
- ช. วุฒิภาวะ
- ซ. เพื่อน
- ณ. สิ่งแวดล้อม
- ญ. ฝันเปียก



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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

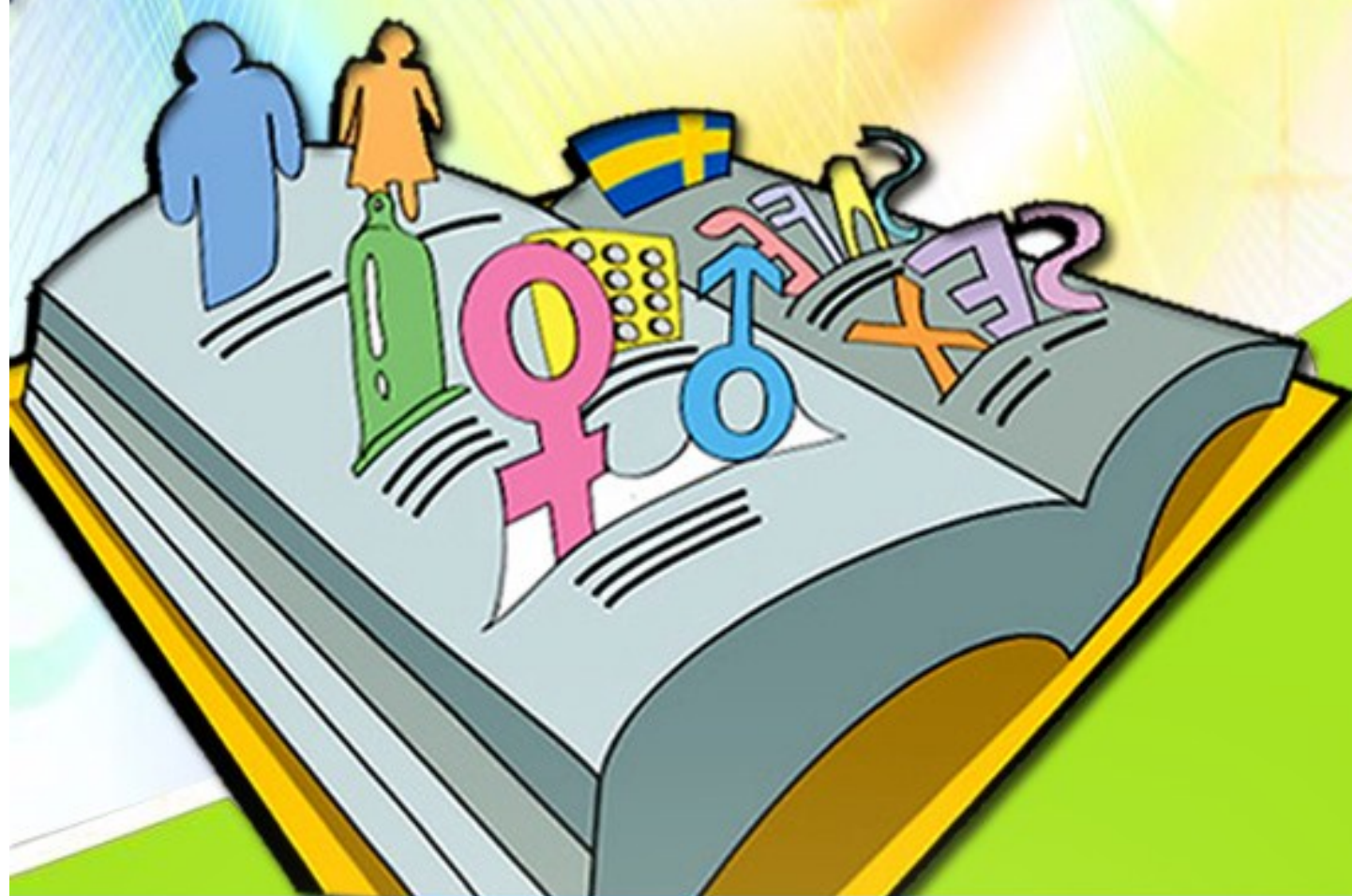


ชื่อ - สกุล	นายสมพล ถิ่นสำโรง
วัน เดือน ปีเกิด	8 เมษายน 2526
ที่อยู่ปัจจุบัน	175 หมู่ 2 ตำบลโนนเมือง อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู
วุฒิการศึกษา	กศ.บ. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเปรมติณสูลานนท์ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น
ตำแหน่ง	ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ



ชุดการเรียนรู้

เรื่อง วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2