

# บทที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์



จัดทำโดย  
สิบเอกบุญชน ธรรมปัญญา  
ครู คศ.2 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์

# บทที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

## สาระสำคัญ

ชีวิตมนุษย์เริ่มขึ้นเมื่อเกิดการปฏิสนธิ และเมื่อคลอดออกมาเป็นทารกจนถึงวัยเด็กจะมีการเจริญเติบโต และพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาทุกระยะของอายุที่เพิ่มขึ้น การเรียนรู้ถึงการปฏิสนธิตลอดจนถึงการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก และวัยเด็กจะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นในช่วงวัยที่ผ่านมาได้เป็นอย่างดี

# บทที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

## ตัวชี้วัด

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต ( พ1.1 ม. 3/1 )



# บทที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

## จุดประสงค์

1. บอกความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กทุกวัย
2. อธิบายความหมายของการปฏิสนธิ
3. อธิบายการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
4. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทุกช่วงวัย





# บทที่ 1 พัฒนาการของมนุษย์

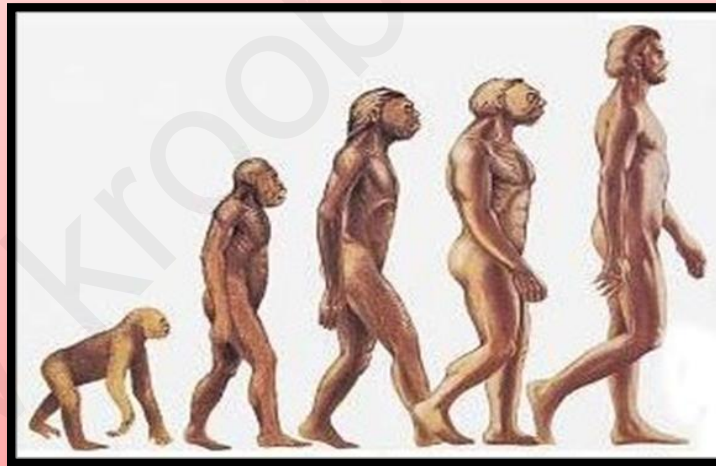
บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสุขศึกษา ( พ 23101 ) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วยจำนวน 5 บท

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
2. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก
3. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยเด็ก และวัยรุ่น
4. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่
5. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยชรา

# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

## การเจริญเติบโต

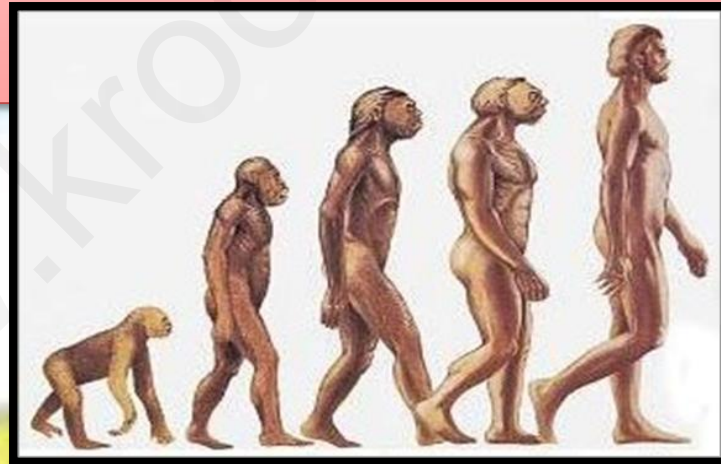
หมายถึง “ การเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาดรูปร่าง ปริมาณ ทำให้มีจำนวน เพิ่มขึ้นหรือมีการขยายมากขึ้น



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเจริญเติบโตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ระเบียบ ต่อเนื่องตามลำดับขั้นนำไปสู่การพัฒนาทางคุณภาพ

พัฒนาการของมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโต ควบคู่กับการพัฒนาทางคุณภาพ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

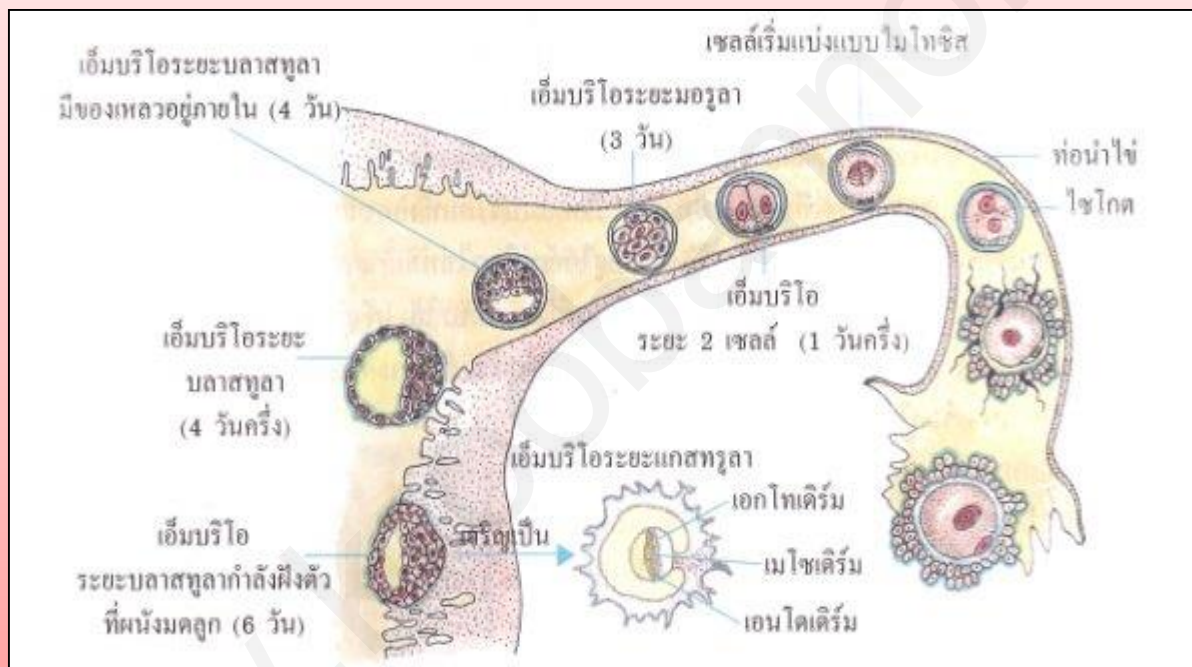
## กระบวนการปฏิสนธิ

การปฏิสนธิเป็นกระบวนการตามธรรมชาติโดยเริ่มจากฝ่ายชายและฝ่ายหญิงมีเพศสัมพันธ์กัน ฝ่ายชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมา ในการหลั่งน้ำอสุจิครั้งหนึ่ง ๆ จะมีตัวอสุจิออกมากับน้ำอสุจิประมาณ 400-500 ล้านตัว และจะมีอสุจิที่แข็งแรงเพียง 1 ตัว ที่สามารถเจาะเยื่อหุ้มไข่ของฝ่ายหญิง ซึ่งมีอยู่ 1 ฟอง สำหรับตัวอสุจิอื่น ๆ จะไม่สามารถเข้าไปได้อีก



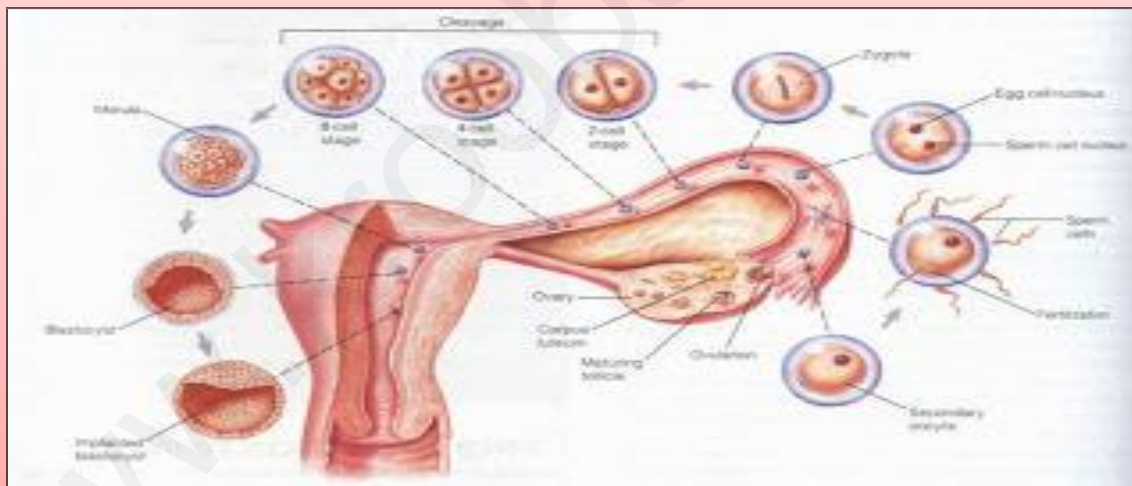


# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

ไข่จะได้รับการผสมพันธุ์ที่บริเวณท่อนำไข่ หลังจากนั้นจะเคลื่อนตัวเข้าสู่มดลูก แล้วไข่ที่ได้รับการผสมพันธุ์นี้จะฝังตัวเข้ากับผนังหรือเยื่อในมดลูก ซึ่งหนาและหนุ่มคล้ายฟองน้ำและมีเลือดมาเลี้ยงบริเวณนี้อยู่ตลอดเวลา



แหล่งที่มารูปภาพ : <http://thaigoodview.com/view9613.html>



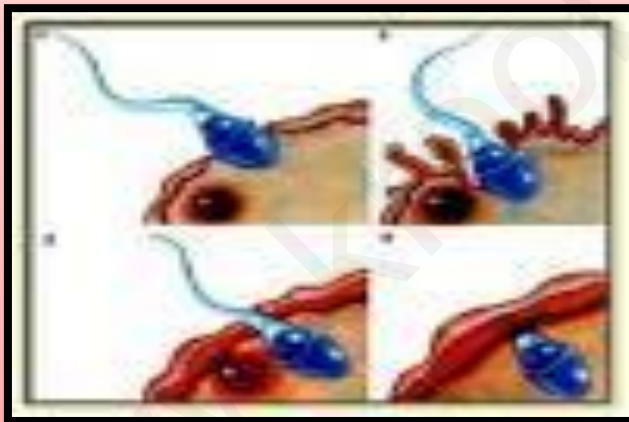
# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

## การเจริญเติบโตของมนุษย์

เริ่มจากหลังการปฏิสนธิ 10 วัน จากนั้นตัวอ่อนจะเจริญเติบโตเป็นทารก

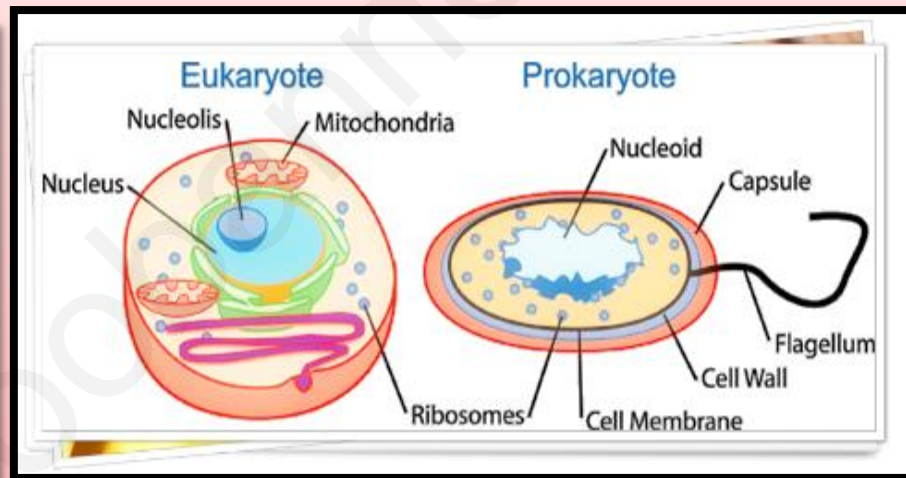
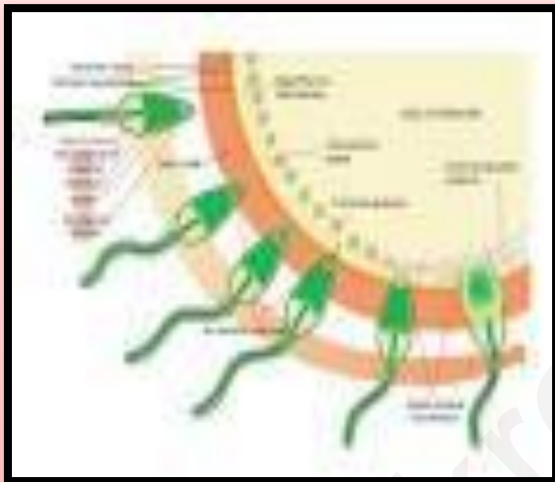
การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์แบ่งออกเป็น 4 ระยะ อย่างชัดเจนดังนี้

### 1. ระยะไข่ (Ovum)



แหล่งที่มารูปภาพ : : <http://surin.js.ac.th/view9612.html>

# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก



แหล่งที่มารูปภาพ : <http://th.wikipedia.org/view9620.html>



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

2. ระยะไซโกต

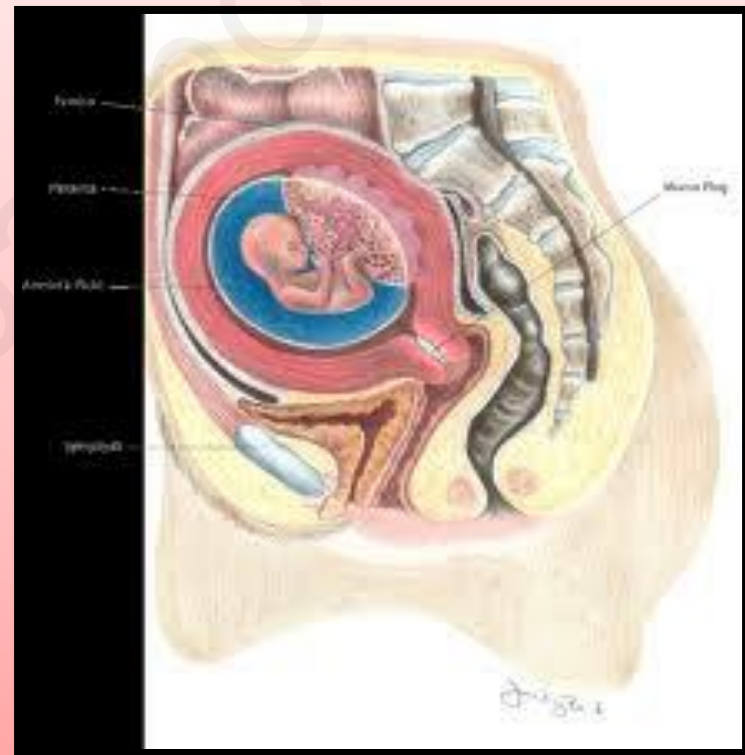
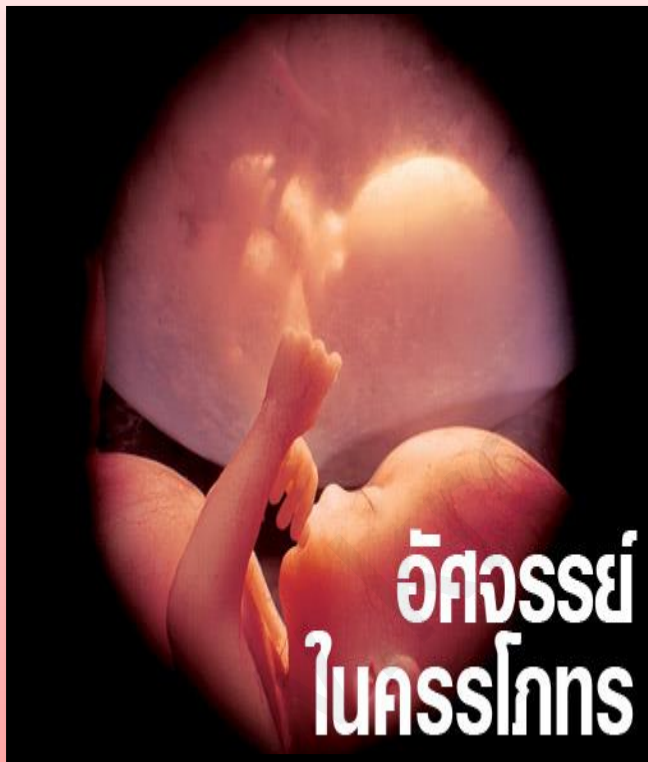
3. ระยะตัวอ่อน ( Embryo )

4. ระยะทารก ( Fetus )



แหล่งที่มาของข้อมูล : <http://thai-mom.com//1293>

# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

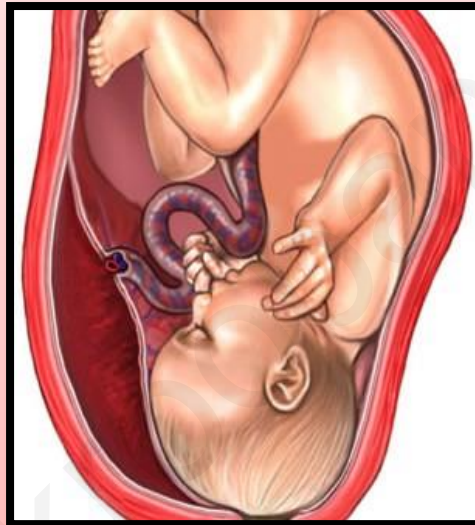
โดยรวม

ด้านร่างกาย

ด้านสติปัญญา

ด้านอารมณ์

ด้านสังคม



แหล่งที่มารูปภาพ : : <https://www.lifeformom.com/thaibreastfeeding/posts/392701080821817>



# การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

## ลักษณะของการพัฒนาการและการแบ่งช่วงวัยของมนุษย์

### 1. ลักษณะพัฒนาการ โดยทั่วไปของมนุษย์

1.1 พัฒนาการจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

1.2 พัฒนาการจะมีแบบแผนเฉพาะและเป็นไปได้ในทิศทางเดียวกัน

1.3 พัฒนาการส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน





# การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

## ลักษณะของการพัฒนาการและการแบ่งช่วงวัยของมนุษย์

- 1.4 พัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้น
- 1.5 พัฒนาการทุกด้านจะมีความสัมพันธ์ต่อกัน
- 1.6 อัตราพัฒนาการของแต่ละบุคคลจะต่างกัน
- 1.7 พัฒนาการแต่ละวัยจะมีลักษณะเด่นเฉพาะวัย



# พัฒนาการของมนุษย์

## การแบ่งวัยของมนุษย์

1. วัยทารก (แรกเกิด – 1 ปี)



2. วัยเด็ก

2.1 วัยเด็ก ( 1-12 ปี)

2.2 วัยรุ่น ( 13-18 ปี)



แหล่งที่มารูปภาพ : <http://women.kapook.com/view9610.html> , <http://110.164.64.133/nutrition/child1-3.php>,

<http://www.lady-hairstyles.com/411>



# พัฒนาการของมนุษย์

การแบ่งวัยของมนุษย์

3. วัยผู้ใหญ่ (19-60 ปี)



4. วัยสูงอายุ ( 60 ปีขึ้นไป)



แหล่งที่มารูปภาพ : [http://women.sanook.com/work/www/www\\_54576.php](http://women.sanook.com/work/www/www_54576.php), <http://www.hilunch.com/calcium-added/>

# พัฒนาการของมนุษย์



[www.thaigoodview.com/library/contest2551/health03/05/2/contents/develop03.html](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/health03/05/2/contents/develop03.html)





**Next**

## บทที่ 2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยทารก



จัดทำโดย  
สิบเอกบุญธัน ธรรมปัญญา  
ครู คศ.2 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์

## บทที่ 2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

### ตัวชี้วัด

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงชีวิต ( พ 1.1 ม. 3/1 )



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสุขศึกษา ( พ 23101 ) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ประกอบด้วยจำนวน 5 บท

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
2. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก
3. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยเด็ก และวัยรุ่น
4. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่
5. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยสูงอายุ



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

## วัยทารก ( Infancy)

หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ปี แบ่งเป็น 2 ระยะ

1. วัยแรกเกิดเป็นระยะที่ทารกเริ่มคลอดจากครรภ์ จนถึงปลายสัปดาห์ที่ 2
2. วัยทารก มีระยะตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 จนถึง 2 ปี



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

ด้านร่างกาย

## วัยทารกแรกเกิด

การปรับตัวของทารกแรกเกิด

1. การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ
2. การหายใจ
3. การดูดกลืนและการย่อย
4. การขับถ่าย



EX

แหล่งที่มารูปภาพ : [http://krumax-pk.blogspot.com/2009/12/blog-post\\_8186.html](http://krumax-pk.blogspot.com/2009/12/blog-post_8186.html)



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

ด้านร่างกาย

ด้านสติปัญญา

ด้านอารมณ์

ด้านสังคม

## การเจริญเติบโตของทารก

1. การชั่งน้ำหนักตัว
2. การวัดความยาวของลำตัว
3. การวัดรอบศีรษะ
4. การวัดรอบต้นแขน
5. การเจริญของฟัน



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

ด้านร่างกาย

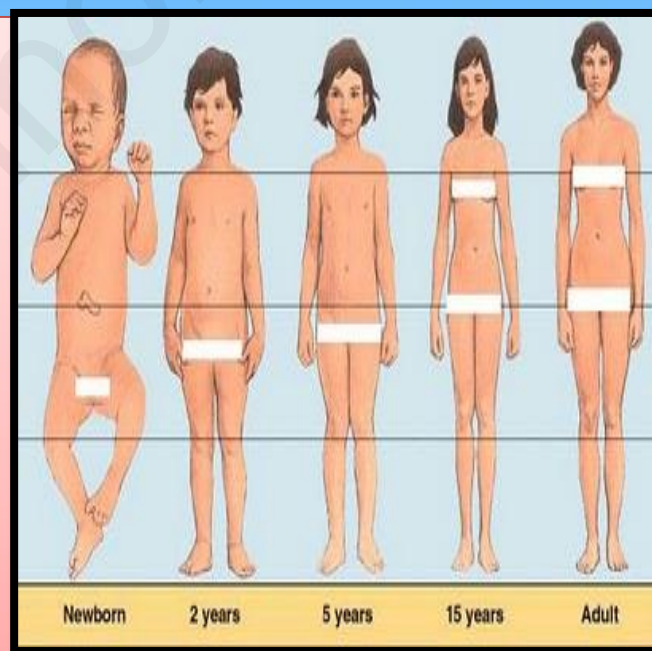
ด้านสติปัญญา

ด้านอารมณ์

ด้านสังคม

## พัฒนาการทางร่างกาย

1. ส่วนสูงของทารก
2. น้ำหนักของทารก



EX

แหล่งที่มารูปภาพ : : <http://spon.ac.th>.





# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

ด้านร่างกาย

ด้านสติปัญญา

ด้านอารมณ์

ด้านสังคม

## พัฒนาการทางร่างกาย

3. สัดส่วนของร่างกาย

4. พัฒนาการของโครงกระดูกและฟัน



EX

แหล่งที่มารูปภาพ : [http://krumax-pk.blogspot.com/2009/12/blog-post\\_8186.html](http://krumax-pk.blogspot.com/2009/12/blog-post_8186.html)

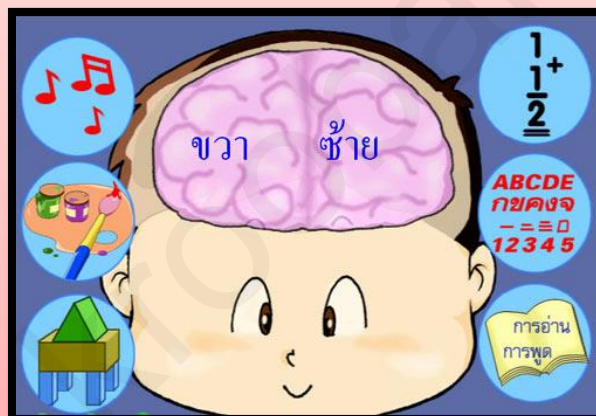


# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

## 5. พัฒนาการของระบบประสาท

ด้านร่างกาย



EX

แหล่งที่มารูปภาพ : [http://www.ngthai.com/ngm/0709/feature.asp? 1/2009/12/blog-post\\_8186.html](http://www.ngthai.com/ngm/0709/feature.asp? 1/2009/12/blog-post_8186.html)



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

ด้านร่างกาย

ด้านสติปัญญา

## 6. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว



แหล่งที่มารูปภาพ : : <http://healthfood.muslimthai.com/main/index.php?page=sub&category=24&id=7070>



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

ด้านร่างกาย

ด้านสติปัญญา

ด้านอารมณ์

ด้านสังคม

## 7. พัฒนาการด้านสรีระ



แหล่งที่มารูปภาพ : <http://dsforbaby.com/Sleep.html>





# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

## พัฒนาการทางสติปัญญา

1. การพัฒนาการรับรู้
2. วิธีการเรียนรู้ของทารก
3. พัฒนาการด้านกาู้คิดของทารก
4. พัฒนาการทางภาษา

ด้านสติปัญญา

EX



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

ด้านร่างกาย

ด้านสติปัญญา

ด้านอารมณ์

ด้านสังคม

## พัฒนาการ ทางอารมณ์

1. ความโกรธ
2. ความกลัว
3. ความเบื่อกวน
4. ความรัก
5. ความอยากรู้อยากเห็น

EX



# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

ด้านสังคม

## 4. พัฒนาการทางสังคม

พฤติกรรมทางสังคมของทารกวัยตอนต้น 2-3 เดือน  
แสดงออกโดยการสบตา การส่งเสียงอ้ออ และการ  
เลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว บ่งบอกความต้องการ  
ติดต่อกับคนอื่น ๆ พฤติกรรมที่แสดงออก

# การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก

โดยรวม

พื้นฐานสำคัญของบุคลิกภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับ  
ความรู้สึกไว้นั่นคือเชื่อมั่นมนุษย์ และการตระหนักรู้ใจตน

ด้านสังคม







**Next**

# บทที่ 3 พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น



จัดทำโดย  
ตีบเอกบุญธัน ธรรมปัญญา  
ครู คศ.2 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์

# บทที่ 3 พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## ตัวชี้วัด

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงชีวิต ( พ. 1.1 ม. 3/1 )



# พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก



### วัยเด็ก ( **Childhood** )

หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1-12 ปี แบ่งช่วงวัยเด็กเป็น 2 ช่วง ได้แก่

1. เด็กวัยก่อนเรียน ( **pre – school child** ) หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1-5 ปี
2. เด็กวัยเรียน ( **school child** ) หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 6-12 ปี



# พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยเด็ก ( **growth of Childhood** )

1. น้ำหนักตัว เด็กวัยนี้จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 2-3 กิโลกรัมต่อปี
2. ส่วนสูงหรือความยาว ส่วนสูงจะเป็นตัวชี้วัดถึงการเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี
3. ขนาดรอบศีรษะ ในวัยเด็กขนาดรอบศีรษะจะมีการเจริญเติบโตน้อยกว่าในวัยทารก
4. ฟัน ฟันที่ขึ้นครั้งแรกเป็นฟันน้ำนม มีทั้งหมด 20 ซี่ จากนั้นฟันน้ำนมหลุดหรือได้รับการถอนจะทำให้เกิดฟันแท้



# บทที่ 3 พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก

### ลักษณะพัฒนาการของวัยเด็ก

วัยเด็กแบ่งช่วงชีวิตออกเป็น 2 ช่วง คือ เด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน  
พัฒนาการทางด้านร่างกาย

1. เด็กวัยก่อนเรียนระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีการพัฒนาดีจึงสามารถเคลื่อนไหวและมีทักษะในการใช้มือและเท้าได้
2. เด็กวัยเรียน วัยนี้กล้ามเนื้อจะมีความแข็งแรงมากขึ้น การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการประสานกัน

EX



# บทที่ 3 พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก



แหล่งที่มารูปภาพ : <http://www.dontreeza.com/music/news/16837>



# พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ( emotional development )

( 1 ) เด็กก่อนวัยเรียน มักมีอารมณ์ดังนี้

- อารมณ์โกรธ
- อารมณ์กลัว
- อารมณ์อิจฉาริษยา
- อารมณ์รัก
- อารมณ์รำเริง



# พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก

(2) เด็กวัยเรียน ยังคงยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เอาแต่ใจ พุคคุยแต่เรื่องตนเองและครอบครัว เด็กวัยนี้จะเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจนักมักเป็นที่ไม่ยอมรับของสังคม เด็กจะปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม





# หน่วยที่ 3 พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก



### พัฒนาการด้านสังคม ( **social development** )

- ( 1 ) เด็กวัยก่อนเรียน พัฒนาไปอย่างช้า ๆ โดยเริ่มจากครอบครัว เด็กจะรู้จักทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของครอบครัว เพื่อช่วยให้เด็กมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันได้ดี พ่อแม่อาจจะส่งเด็กเข้าโรงเรียนอนุบาลเมื่อเด็กอายุประมาณ 3 ปี
- ( 2 ) เด็กวัยเรียน ครอบครัวและโรงเรียนเป็นส่วนสำคัญของเด็กวัยเรียนเด็กจะเริ่มรู้จักความยุติธรรม มีเหตุผล มีการเข้าสังคม และเมื่อเด็กอายุ ประมาณ 11 ปี เด็กหญิงและเด็กชายจะเริ่มแยกกลุ่มกันทำกิจกรรมต่าง ๆ

# พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก

### พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ( intellectual development )

#### ( 1 ) เด็กก่อนวัยเรียน

อายุ 1-3 ปี ด้านภาษา เด็กจะพูดคำสั้น ๆ พยางค์เดียว

อายุ 4 ปี เด็กจะสามารถใช้ภาษาและรู้คำศัพท์มากขึ้น

อายุ 5 ปี เด็กมีโอกาสนำประสบการณ์มาเล่าได้ดีขึ้นสนใจ อยากรู้ อยากเห็น



EX

# พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก

### พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ( **intellectual development** )

#### ( 2 ) เด็กวัยเรียน

อายุ 6 ปี เด็กจะสามารถพูดได้คล่องแคล่ว เข้าใจความหมาย

อายุ 7 ปี เด็กจะเรียนรู้คำศัพท์มากขึ้น สามารถใช้ภาษาแสดงความคิด

อายุ 8 ปี เข้าใจคำเหมือน สนใจการอ่านเป็นอย่างมาก

อายุ 9 ปี จะรู้จักใช้ห้องสมุด และอ่านเรื่องยาวๆ ได้

อายุ 10-12 ปี เด็กจะใช้คำสแลง จะเข้าใจถึงรูปประโยค

# หน่วยที่ 3 พัฒนาการของวัยเด็กและวัยรุ่น

## การเจริญเติบโตของเด็ก



แหล่งที่มารูปภาพ : <http://www.dontreeza.com/music/news/16837>



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงมากเป็นเพราะการทำงานของฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากต่อมไร้ท่อ การเจริญเติบโตทางด้านส่วนสูงของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง จะมีลักษณะดังตารางต่อไปนี้





# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

## ส่วนสูงของวัยรุ่นหญิง

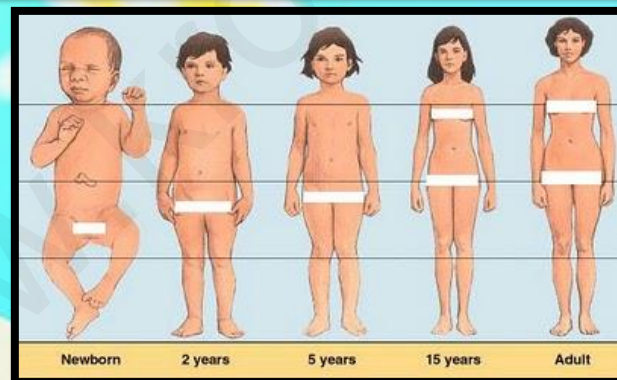
อายุ 10-12 ปี ส่วนสูงเพิ่มเฉลี่ยปีละประมาณ 6-7 เซนติเมตร

อายุ 12-13 ปี ส่วนสูงเพิ่มเฉลี่ยปีละประมาณ 4-5 เซนติเมตร

อายุ 13-16 ปี ส่วนสูงเพิ่มเฉลี่ยปีละประมาณ 1-2 เซนติเมตร

อายุ 16-17 ปี ส่วนสูงเพิ่มเฉลี่ยปีละประมาณ 0.5 เซนติเมตร

ความสูงของผู้หญิงอายุ 10-13 ปี และก่อนอายุ 10 ปี จะสูงกว่าเพศชาย



แหล่งที่มารูปภาพ : <http://spon.ac.th>



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

## ส่วนสูงของวัยรุ่นชาย

อายุ 12-14 ปี ส่วนสูงเพิ่มเฉลี่ยปีละประมาณ 7-8 เซนติเมตร

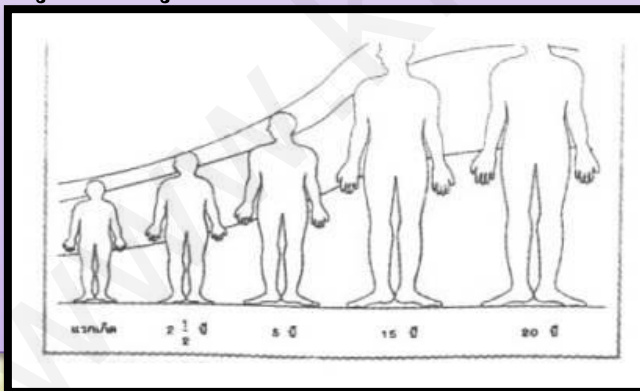
อายุ 14-15 ปี ส่วนสูงเพิ่มเฉลี่ยปีละประมาณ 4-5 เซนติเมตร

อายุ 15-17 ปี ส่วนสูงเพิ่มเฉลี่ยปีละประมาณ 7-8 เซนติเมตร

อายุ 17-18 ปี ส่วนสูงเพิ่มเฉลี่ยปีละประมาณ 1 เซนติเมตร

จากนั้นจะไม่สูงขึ้นอีกเลย

- ความสูงของผู้ชายจะตามทันและมากกว่าผู้หญิงในช่วงอายุ 13-14 ปี



แหล่งที่มารูปภาพ : : <http://www.thaiwebkit.com/chalad.com/index.asp?contentID=10000004>



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นหญิง จะเกิดขึ้นระหว่างอายุ 11-13 ปี จะเร็วกว่าวัยรุ่นชายประมาณ 1-2 ปีในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และจะลดอัตราการเจริญเติบโตเมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนกลาง ความสูงมักจะคงที่ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

ร่างกายของเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. รูปร่างสูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ลักษณะของร่างกายภายนอกคล้ายกับผู้หญิงมากขึ้น เนื้อจะนุ่มไม่แข็งเหมือนผู้ชาย
2. มีหน้าอกขยายใหญ่ เต้านมเจริญเติบโตขึ้น เอวคอด สะโพกผายออกหรือใหญ่ขึ้น ใบหน้าและผิวหนังเปลี่ยนแปลง



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

3. มีน้ำเสียงและท่าทางอ่อนหวาน เสียงจะเล็กแหลมแต่บางคนก็อาจเสียงห้าว
4. ผมเริ่มคดหนาเป็นมัน
5. มีไข่ม้วนมาพอกตามไหล่ ออก แขน ขา และสะโพก ทำให้รูปร่างสมส่วน





# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

6. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศและหัวหน้า และบริเวณรักแร้
7. อาจมีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า
8. อวัยวะเพศโตขึ้น และมีความรู้สึกลักษณะเพศแบบผู้หญิงทั่วไป
9. สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายในนั้นต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมน ออกมากระตุ้นให้รังไข่ตกไข่ออกมาเดือนละ 1 ฟอง สลับข้างซ้ายและข้างขวา รังไข่เจริญเติบโตเต็มที่ช่วงมีระดูหรือประจำเดือน

# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นชาย

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นชาย จะเกิดขึ้นระหว่างอายุ 11 -13 ปี ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และจะลดอัตราการเจริญเติบโตเมื่อเข้าระยะวัยรุ่นตอนกลาง ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายอัตราความสูงแทบจะไม่เพิ่ม เด็กชายจะโตช้ากว่าเด็กหญิง



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

1. รูปร่างสูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แขนขยาวแก่งก้าง ไหล่กว้าง กล้ามเนื้อเป็นมัด
2. กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงสามารถใช้พลังกำลังทำงานได้ดี
3. ริมฝีหนา คางใหญ่ หน้าผากกว้าง ลูกกระเดือกโตเห็นชัดเจนร่างกายของเด็กชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

4. เสียงแตก (เสียงแหบห้าว)
5. เต้านมอาจโตและเจ็บ (นมแตกพาน)
6. มีหนวดเครา ขนขึ้นตามแขน ขา หน้าแดง หน้าอก รักแร้  
และบริเวณอวัยวะเพศ



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย

7. อวัยวะเพศโตขึ้นและแข็งตัวเมื่อมีความรู้สึทางเพศหรือถูกสัมผัส
8. บางคนอาจมีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า หน้าอกหรือหลัง
9. มีความรู้สึทางเพศแบบผู้ชายทั่วไป
10. สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายในนั้นต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้มีการสร้าง ตัวอสุจิหรือเซลล์สืบพันธุ์ขึ้น มีน้ำอสุจิ และมีการหลั่งน้ำอสุจิ



# พัฒนาการเด็กวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย





**Next**

# บทที่ 4 พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่



จัดทำโดย  
ตีบเอกบุญชั้น ธรรมปัญญา  
ครู คศ.2 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์

## บทที่ 4 พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่

### ตัวชี้วัด

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงชีวิต ( พ. 1.1 ม. 3/1 )



# พัฒนาการผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ออกเป็น 3 ระยะอย่างคร่าว ๆ โดยพิจารณาจากบทบาทภารกิจ  
เชิงพัฒนาการตามที่สังคมยอมรับ ตามแนวของ Havighurst ดังนี้คือ

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยฉกรรจ์ ( Early Adulthood) อายุ 18-35 ปี
2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลางคน ( Middle Adulthood) อายุ 35-60 ปี
3. วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา ( Late Adulthood) อายุ 60 ปีขึ้นไป

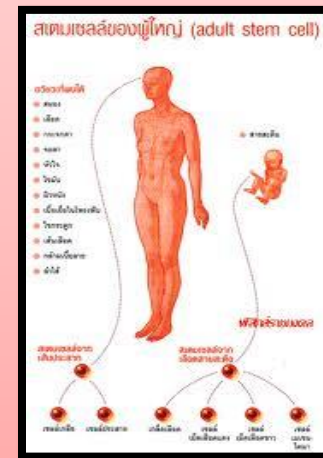




# พัฒนาการผู้ใหญ่ตอนต้น

## พัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาทางร่างกายอย่างเต็มที่ทั้งเพศหญิงและเพศชาย เมื่อเพศชายอายุ 20 ปี  
ไหล่กว้าง มีการเพิ่มขนาดต้นแขนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในเพศ  
หญิง เต้านมและสะโพกมีการเจริญเต็มที่ ในวัยนี้ร่างกายจะมีพลังงานเหลือ  
เฟื่องไว การรับรู้ต่าง ๆ จะมีความสมบูรณ์เต็มที่



# พัฒนาการผู้ใหญ่ตอนต้น

## พัฒนาการด้านอารมณ์

วัยผู้ใหญ่จะมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าวัยรุ่น  
คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีพัฒนาการด้าน  
อารมณ์รักได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ หรือรักแบบโรแมนติก



แหล่งที่มารูปภาพ : <http://dawunsleep.bloypot.com/>

# พัฒนาการผู้ใหญ่ตอนต้น

## พัฒนาการด้านสังคม

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น สังคมของบุคคลวัยนี้คือ เพื่อนรัก คู่ครอง บุคคลจะพัฒนาความรัก ความผูกพัน แสวงหามิตรภาพที่สนิทสนม หากสามารถสร้างมิตรภาพได้มั่นคง จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไว้นือเชื่อใจและนับถือซึ่งกันและกัน

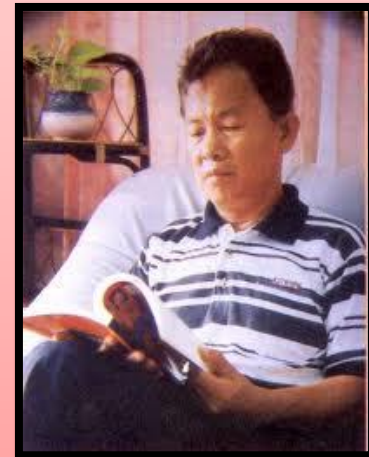


EX

# พัฒนาการผู้ใหญ่ตอนต้น

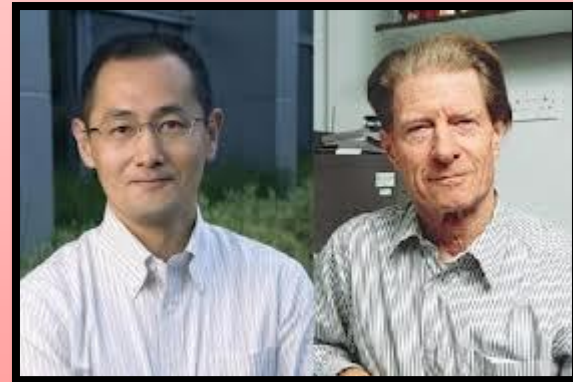
## ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ปัญหาสุขภาพ เนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิต เช่นการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าปัญหาที่เกิดขึ้นจากการไม่สามารถปรับเข้าสู่บทบาทใหม่ เช่น มีปัญหาในการทำงาน มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน – การเปลี่ยนงาน การผิดหวังในความรัก การสิ้นสุดการหมั้น – การสมรส เป็นต้น



# พัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้ใหญ่วัยกลางคน มีดังนี้  
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทั้งเพศชายและเพศหญิงร่างกายจะเริ่มมีความเสื่อมถอยในเกือบทุกระบบของร่างกาย ผิวหนัง จะเริ่มเหี่ยวย่น หยาบไม่เต่งตึง ผมเริ่มร่วงและมีสีขาว น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จากการสะสมไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ระบบสัมผัส





# พัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน

## การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์

ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานจะมีอารมณ์มั่นคง รู้จักการให้อภัย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ลักษณะบุคลิกค่อนข้างคงที่ บางคนจะมีอารมณ์เศร้าจากการที่บุตรเริ่มมีครอบครัวใหม่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา หรือคู่สมรส หรือผิดหวังจากบุตร เป็นต้น

# พัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน

## การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

คนที่อยู่ในวัยกลางคน มักจะประสบความสำเร็จในอาชีพ หรือมีการโยกย้ายตำแหน่งหน้าที่สูงขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน คนในวัยกลางคนนี้จะมีความรับผิดชอบต่องานที่สูงกว่าคนหนุ่มคนสาว



# พัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน

## การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

ความสามารถทางสมองด้านอื่น ๆ ยังสูงขึ้นเรื่อยๆ เช่น การจำ จำคำศัพท์ และจากผลการค้นคว้าพบว่าผลงานของผู้ที่มีความสามารถพิเศษระยะอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่มีผลงานมากที่สุด และผลงานจะลดลงเมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป



# พัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน

## ลักษณะทั่วไปของผู้ใหญ่วัยกลางคน

1. จัดเป็นระยะของทางสองแพร่ง ที่บุคคลจะก้าวไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของชีวิตตามที่จุดมุ่งหมายที่ตนตั้งขึ้นในสมัยวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่
2. วัยกลางคน เป็นช่วงเวลาที่น่าประหลาดใจมากที่สุดระยะหนึ่ง รองจากวัยรุ่น



# พัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน

3. เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นช่วงเวลาที่会有ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ตลอดจนลักษณะพฤติกรรมและบทบาทต่าง ๆ ที่เคยมี
4. เป็นช่วงเวลาแห่งการปรับตัวใหม่เพื่อให้เข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนไป เนื่องจากการเปลี่ยนไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และด้านอื่น ๆ





**Next**

# บทที่ 5 พัฒนาการของวัยผู้สูงอายุ



จัดทำโดย  
สปีเอกบุญชั้น ธรรมปัญญา  
ครู คศ.2 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์

## บทที่ 5 พัฒนาการของวัยผู้สูงอายุ

### ตัวชี้วัด

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงชีวิต ( พ. 1.1 ม. 3/1 )



# การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุต่ำตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะเป็นไปได้ในทางเสื่อมลงมากกว่าจะเสริมสร้างความ ชรา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น โดยธรรมชาติ



# การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม

## 1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1.1 การสูญเสียฟัน ฟันสึกกร่อนและหักทำให้เคี้ยวอาหารลำบากเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด กินได้แต่อาหารนุ่ม ๆ ไม่มีกาก เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้ง่าย

1.2 กลืนอาหารลำบาก เนื่องจากต่อมน้ำลายหลังน้ำลายได้น้อยลง ทำให้ไม่มี ความชื้นในปาก ไม่มีเมือกหล่อลื่นอาหาร กล้ามเนื้อควบคุมการกลืนทำงานน้อยลง กลืนอาหารแข็งลำบาก





# การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม

1.3 ความสามารถในการรับรสและกลิ่นลดลง เมื่อมีอายุมากขึ้นปุ่มรับรสที่ลิ้นและความสามารถในการรับรสของผู้สูงอายุลดลง

1.4 น้ำย่อยและการดูดซึมอาหารลดลง

1.5 การเปลี่ยนแปลงทางสายตาจะเปลี่ยนเป็นสายตาวาว เลนส์หรือกระจกตาขุ่น



# การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม

## การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม

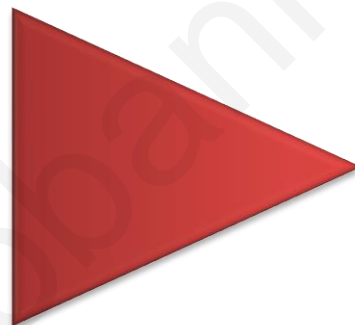
1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่นความเจ็บป่วย การเสื่อมของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล กัดฉันทางอารมณ์
2. การเปลี่ยนทางด้านสังคม ได้แก่  
การเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานภาพและบทบาททางสังคม  
การถูกทอดทิ้ง สภาพสังคมในปัจจุบัน



# สรุป

ภาพที่ 3.2 สรุปการแบ่ง ไร่ของสวนคตอศรีวิศ





กลับไปหน้าเริ่มต้น