

# บทเรียนสำเร็จรูป

## ชุด โตตามวัย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา –พลศึกษา  
รหัสวิชา พ 21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 4

เรื่อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย



นายสุรศักดิ์ แสนธิ

ตำแหน่งครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนหนองงูเห่าล้อมพิทยาคม

อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

## สารบัญ

ลำดับที่	รายการ	หน้า
1.	คำนำ	1
2.	คำชี้แจงสำหรับครู	2
3.	สาระสำคัญ/จุดประสงค์การเรียนรู้	3
4	แผนผังบทเรียนสำเร็จรูปเรื่องการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	4
5.	แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน	5
6.	กรอบบทเรียนสำเร็จรูปกรอบที่ 1	9
7.	กรอบบทเรียนสำเร็จรูปกรอบที่ 2	10
8.	กรอบบทเรียนสำเร็จรูปกรอบที่ 3	11
9.	กรอบบทเรียนสำเร็จรูปกรอบที่ 4	14
10.	กรอบบทเรียนสำเร็จรูปกรอบที่ 5	16
11.	กรอบบทเรียนสำเร็จรูปกรอบที่ 6	17
12.	กิจกรรมเพิ่มเติม ที่ 8	22
13.	แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ชุดที่ 3	23
14.	แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	24
15.	แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล	25
16.	กระดาษคำตอบ	26
17.	บรรณานุกรม	27

## คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป ชุด โตะตามวัย เล่มที่ 4 เรื่อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้สาระการเรียนรู้สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนบรรลุถึงจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ เนื้อหาในบทเรียนสำเร็จรูป นี้ประกอบด้วยส่วนสำคัญดังนี้คือ สาระสำคัญ จุดประสงค์ การเรียนรู้ กรอบเนื้อหาจำนวน 6 กรอบพร้อมคำถามประจำกรอบแต่ละกรอบ จำนวน 10 ข้อ กิจกรรมเพิ่มเติม 8 และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ชุดที่ 3 ซึ่งนักเรียน จะได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมๆกับการเรียนการสอน พร้อมทั้งมีการวัดผลประเมินผลควบคู่ไปพร้อมๆกัน

การจัดทำบทเรียนสำเร็จรูปในครั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการจัดทำเป็นอย่างดีจาก ดร.สุรพล วิริยาธรรม อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอนมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ นายบรม เวชศาสตร์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนหนองงูเห่าล้อมพิทยาคม รองผู้อำนวยการสถานศึกษา และคณะครูโรงเรียนหนองงูเห่าล้อมพิทยาคม อีกทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคน จึงขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 4 เรื่องการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย สามารถพัฒนานักเรียนทั้งด้านสติปัญญา คุณธรรมจริยธรรม มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และมีประโยชน์ต่อครูอาจารย์กลุ่มสาระอื่นๆ ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทาง การพัฒนานวัตกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพได้

(นายสุรศักดิ์ แสนธิ)

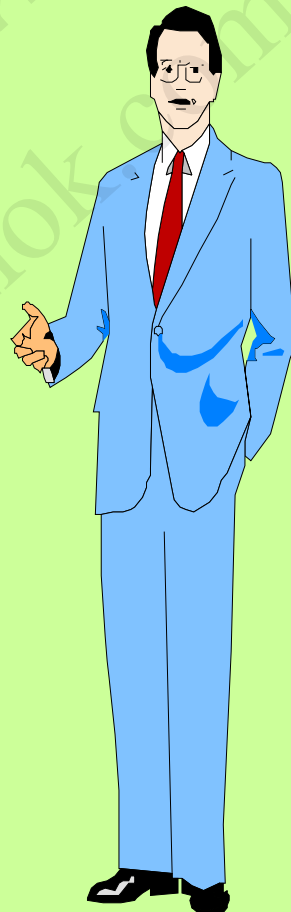
ครูชำนาญการ โรงเรียนหนองงูเห่าล้อมพิทยาคม

## คำชี้แจงสำหรับครู

บทเรียนสำเร็จรูปเล่มที่ 4 เรื่อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย เล่มนี้ จัดทำขึ้น เพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้สาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 1

### ผู้สอนควรปฏิบัติดังนี้

1. เตรียมบทเรียนสำเร็จรูปให้ครบตามจำนวนนักเรียน
2. ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปตั้งแต่กรอบแรก จนถึงกรอบสุดท้าย ทั้งเนื้อหา กิจกรรมให้เข้าใจก่อนปฏิบัติกิจกรรมต่อไป
3. ศึกษาว่ากิจกรรมในกรอบใดที่ครูต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาบ้าง
4. ใช้บทเรียนสำเร็จรูปนี้เสริมนักเรียนที่เก่ง และช่วยเหลือนักเรียนที่เรียนช้าให้เรียนทันเพื่อน
5. พยายามชี้แจงให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูป และปฏิบัติการทุกขั้นตอน ทุกกรอบ ทั้งเนื้อหา กิจกรรม ถามตอบ หรือแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน
6. ชี้แจงนักเรียนว่าเมื่อทำแบบทดสอบก่อน - หลังเรียน หรือตอบคำถาม ทุกกรอบนักเรียนไม่ควรเปิดดูคำตอบก่อน นักเรียนควรมีคุณธรรม ประจำตัวมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง



นำสนใจจ้งเลย.. ครับ

## สาระสำคัญ

การที่บุคคลมีการเจริญเติบโตสมวัย จะส่งผลให้บุคคลดังกล่าวสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เราทุกคนจึงควรรู้จักพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยปฏิบัติตนตามแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมตนเองให้มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการต่างๆตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้แต่ละช่วงวัย โดยหมั่นตรวจสอบภาวการณ์เจริญเติบโตของตนเองอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนอย่างเพียงพอ พยายามมองโลกในแง่ดี และคิดในแง่บวกอยู่เสมอ

## จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถ

1. บอกความหมาย และลักษณะ การเจริญเติบโตสมวัยได้
2. บอกแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้
3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
4. มีความใส่ใจดูแล สุขภาพตนเองเพื่อให้เจริญเติบโตสมวัย
5. นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



ทราบสาระสำคัญและ  
จุดประสงค์การเรียนรู้แล้ว..  
เชิญทำ Pre-test ก่อนนะคะ

## แบบทดสอบก่อนเรียน

**เรื่องที่ 4** เรื่อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

**คำชี้แจง :** 1. เป็นการทดสอบเพื่อวัดความรู้พื้นฐานของนักเรียน

2. แบบทดสอบนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ ใช้เวลา 5 นาที

3. ให้นักเรียน กาเครื่องหมาย **x** ทับอักษรหน้าข้อความที่ถูกต้องที่สุด  
ลงในกระดาษคำตอบ

4. ห้ามขีดเขียนข้อความใดๆ ลงในแบบทดสอบ



1. ภาพรวมของการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของแต่ละคนวัดได้จากสิ่งใด

ก. น้ำหนักและส่วนสูง

ข. ส่วนสูงและจำนวนของฟัน

ค. น้ำหนักและขนาดรอบศีรษะ

ง. ส่วนสูงและขนาดรอบศีรษะ

2. การพิจารณาลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละบุคคลว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่สังเกตได้จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านใด

ก. ด้านสังคม

ข. ด้านร่างกาย

ค. ด้านจิตใจและอารมณ์

ง. ทั้ง 3 ด้านที่กล่าวมา

3 ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นเพศชายมีความแตกต่างกันอย่างไร

ก. วัยรุ่นเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเร็วกว่าวัยรุ่นเพศชาย

ข. วัยรุ่นเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายช้ากว่าวัยรุ่นเพศชาย

ค. วัยรุ่นทั้งเพศหญิงและเพศชายไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเกิดขึ้น

ง. วัยรุ่นทั้งเพศหญิงและเพศชายจะมีการ

4. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น

ก. เริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้าม

ข. เริ่มมีการวางแผนเป้าหมายชีวิตในอนาคต

ค. ต้องการจะเป็นอิสระจากการดูแลของพ่อแม่มากขึ้น

ง. ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าบุคคลครอบครัว

5. ข้อใดคือลักษณะเด่นของการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
- ก. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์อย่างสมบูรณ์
  - ข. สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ได้ดี
  - ค. มีโอกาสเป็นโรคทางจิตเวชสูงกว่าทุกวัย
  - ง. มีจินตนาการและความเพ้อฝันสูงกว่าทุกวัย
6. ข้อใดเป็นวิธีการปฏิบัติที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางร่างกายได้เหมาะสมที่สุด
- ก. พักผ่อนให้เหมาะสมและเพียงพอ
  - ข. ไม่รับประทานอาหารประเภทมัน
  - ค. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานในปริมาณที่มากที่สุด
  - ง. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการแข่งขันรับประทานอาหารเช้ามัน
7. ข้อใดเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
- ก. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-9 ชั่วโมง
  - ข. รับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อ และในแต่ละมื้อครบทั้ง 5 หมู่
  - ค. หมั่นตรวจสอบภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง
  - ง. ถูกทุกข้อ
8. หากเพื่อนของนักเรียนมักเดินหลังโค้งเพราะรู้สึกอายที่มีส่วนสูงของร่างกายมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม นักเรียนควรให้คำแนะนำแก่เพื่อนอย่างไร
- ก. ขณะนอนให้เพื่อนนอนในท่าอเข่าเพื่อร่างกายจะได้ไม่งอ
  - ข. แนะนำให้เพื่อนเล่นกีฬาว่ายน้ำเพราะน้ำหนักรจะช่วยลดส่วนสูงของร่างกายไว้
  - ค. ให้เพื่อนออกกำลังกายมากขึ้นร่างกายจะได้เมื่อยล้า ความสูงจะได้มีความคงที่
  - ง. ความสูงที่เพิ่มขึ้นเป็นเรื่องของธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเป็นไปตามวัยไม่ควรอาย



9. ข้อใดเป็นวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องและดีที่สุดในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

- ก. หลีกเลี่ยงการเข้าไปดูแลหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยในทุกที่
- ข. รับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้มีปริมาณมากที่สุด
- ค. ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง
- ง. หมั่นให้แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสมรรถภาพทางกายทุกวัน

10. การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นจะส่งผลดีต่อนักเรียนอย่างไร

- ก. ช่วยให้รู้จักเลือกคบกับบุคคลอื่น
- ข. ช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากบุคคลอื่น
- ค. ช่วยให้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ส่งผลให้มีสุขภาพดี
- ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง





## ความหมายของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### ความหมายของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

**การพัฒนา** ( development ) หมายถึงการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น การพัฒนาตนเอง ( self-development ) หมายถึงการที่บุคคลมุ่งปฏิบัติตนตามแนวทางที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมตนเองไปสู่เกณฑ์มาตรฐานที่ดีตามที่สังคม หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกำหนดไว้ ส่วนคำว่า การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ในที่นี้หมายถึงการปฏิบัติตนตามแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมตนเองให้มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย และมีพัฒนาการต่างๆ ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ในแต่ละช่วงวัยและหมายรวมถึงความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมให้เป็นไปได้ด้วยดี

ที่มา

[http://www.tlcthai.com/webboard/view\\_picpost\\_showimg.php?table\\_id=1&cate\\_id=163&post\\_id=88794&pic\\_id=88794\\_0](http://www.tlcthai.com/webboard/view_picpost_showimg.php?table_id=1&cate_id=163&post_id=88794&pic_id=88794_0)

### คำถามท้ายกรอบ

ข้อที่ 1 ข้อใดไม่ใช่ความหมายการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

- ก. การปฏิบัติตนตามแนวทางที่สังคมกำหนด
- ข. ความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมให้เป็นไปได้ด้วยดี
- ค. การสร้างเสริมตนเองให้มีพัฒนาการต่างๆ ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด
- ง. การปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพัฒนาการต่างๆ ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด



### ความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยมีความสำคัญต่อเราทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนซึ่งเป็นช่วงที่อยู่ในวัยของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆที่เห็นได้อย่างชัดเจน ดังนั้นการเรียนรู้และทำความเข้าใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องจะช่วยให้เข้าใจแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เป็นอย่างดีซึ่งจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรม อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำงานของต่อมไร้ท่อ ตลอดจนการเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บและการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ แม้ว่าปัจจัยด้านพันธุกรรม และการทำงานของต่อมไร้ท่อหากเกิดความผิดปกติขึ้นแล้วจะรักษาหรือแก้ไขได้ยากแต่ถ้าเรารู้จักสังเกตตนเองและรีบไปปรึกษาแพทย์ก็จะช่วยบรรเทาความรุนแรงลงได้สำหรับปัจจัยด้านอื่น ๆ นั้นจะขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนของวัยรุ่น หากวัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสม รู้จักที่จะวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการก็จะนำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีจะก้าวจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นผู้ใหญ่ ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

(<http://lms.thaicyberu.go.th/officialtcu/main/advcourse/presentstu/course/bk521/005phannahk99/6.html>)

#### คำถามท้ายกรอบ

ข้อที่ 2 สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยคือข้อใด

- ก. พันธุกรรม
- ข. การออกกำลังกาย
- ค. การทำงานของต่อมไร้ท่อ
- ง. ถูกทุกข้อ



เฉลยหน้าถัดไปนะ  
ครับ

### การเจริญเติบโตของร่างกายในวัยต่างๆ

พืชและสัตว์มีการเจริญเติบโตตัวเราก็มีการเจริญเติบโตเช่นเดียวกับต้นพืช เมื่อก่อนเราตัวเล็ก เดี่ยวนี้เราตัวโตขึ้น ที่เราตัวโตขึ้น เพราะเราได้กินอาหารทุกวัน อาหารที่เหมาะสม และช่วยให้โตเร็วๆ อย่างพวกเราเจริญเติบโตได้ดีชนิดหนึ่ง คือ นม

การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จะช่วยให้ร่างกายของเราเจริญเติบโต และแข็งแรง สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าร่างกายของเรามีการเจริญเติบโต คือการมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น

ความสูงของร่างกายคนเรา จะเพิ่มขึ้นอย่างพอเหมาะกับน้ำหนักตัวเรา เด็กผู้หญิงจะมีส่วนสูงเต็มที่เมื่อมีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี หลังจากนั้นก็จะสูงเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย ส่วนเด็กผู้ชายส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นที่เมื่ออายุระหว่าง 17 – 18 ปี หลังจากนั้นส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย



### การเจริญเติบโตของร่างกายในวัยต่างๆ

ร่างกายคนเรา มีการเจริญเติบโตจากวัยทารกสู่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งในแต่ละวัย ขนาดของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไป การเจริญเติบโตทางร่างกายของคนเรา สักเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้ น้ำหนัก ส่วนสูง ความยาวของลำตัว ความยาวของช่วงแขน เมื่อกางเต็มที่ ความยาวของเส้นรอบวงศีรษะ ความยาวของเส้นรอบอก การขึ้นของฟันแท้

### เด็กวัยทารกหรือเด็กวัยแรกเกิด

เด็กวัยแรกเกิดจะมีอายุอยู่ในช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสามปี จะมีการเจริญเติบโต โดยมีสัดส่วนของศีรษะต่อลำตัวเป็น 1 ต่อ 4



### เด็กก่อนวัยเรียน

ในวัยนี้จะมีอายุอยู่ในช่วง 3 - 6 ปี รูปร่างและสัดส่วนของเด็กจะเปลี่ยนไปจากวัยแรกเกิด ดังนี้รูปร่างค่อยๆ ยืดตัวออกไปหน้า และศีรษะเล็กลงเมื่อเทียบกับลำตัว มือและเท้าใหญ่และแข็งแรง ออกและไหล่ยขยายกว้างขึ้น แต่หน้าท้องแฟบลง

### เด็กวัยเรียน

เด็กในวัยเรียนอายุระหว่าง 6 - 12 ปี จะมีการเจริญเติบโต ดังนี้ น้ำหนักโดยเฉลี่ยจะเพิ่มขึ้น ประมาณ 2 - 3 กิโลกรัมต่อปี ส่วนสูงเพิ่มประมาณ 4 - 5 เซนติเมตรต่อปี ฟันน้ำนมจะเริ่มหักเมื่ออายุประมาณ 6 ปี และจะมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่

### เด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นจะมีอายุอยู่ในช่วงอายุประมาณ 10 ปีขึ้นไป จนถึงอายุประมาณ 20 ปี ระยะเวลาวัยรุ่นจัดว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นวัยที่ร่างกายและจิตใจเริ่มเปลี่ยนจากวัยเด็ก เข้าสู่วัย ผู้ใหญ่ จึงจัดว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต ซึ่งถ้าวัยรุ่น ไม่ได้รับการแนะนำอย่างถูกต้องอาจทำให้ประพฤตินิสัยที่ผิดได้ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งเพศชายและเพศหญิง จะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดังนี้



**เพศชาย** จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่ออายุประมาณ 15 ปี ร่างกายจะขยายใหญ่ขึ้น มีกล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัด แขนขาขาใหญ่ขึ้น มีหนวดเครา นมแตกพานเสียงห้าว มีขนขึ้น

**เพศหญิง** จะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่ออายุประมาณ 15 ปี หน้าอกจะขยายใหญ่ขึ้น เอวคอด สะโพกพวย ไบหน้าและผิวหนังเปล่งปลั่งขึ้น มีสิ่วขึ้นที่ไบหน้าและมีประจำเดือน



### คำถามท้ายกรอบ

ข้อที่ 3 ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกายในวัยต่างๆ

- ก. เด็กชายจะเริ่มสูงขึ้นเมื่ออายุ 15 ปี
- ข. เด็กหญิงจะสูงเต็มที่เมื่ออายุ 17-18 ปี
- ค. เด็กในวัยเรียนจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 3-5 กิโลกรัม / ปี
- ง. ความเจริญเติบโตของร่างกายคนเราสังเกตได้แก่ น้ำหนัก และ ส่วนสูง

ข้อที่ 4 ข้อใดที่เป็นความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเพศชาย เมื่ออายุประมาณ 15 ปี

- ก. ฟันน้ำนมจะเริ่มหัก
- ข. มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น
- ค. มีหนวดเครา นมแตกพานเสียงห้าว
- ง. เอวคอด สะโพกพวย ไบหน้าและผิวหนังเปลี่ยนแปลง



ตอบได้มั๊ยคะตรวจคำตอบใน  
หน้าถัดไปนะคะ

### ลักษณะที่แสดงถึงการเจริญเติบโตสมวัย

#### ลักษณะที่แสดงถึงการเจริญเติบโตสมวัย

การพิจารณาว่าบุคคลใดก็ตามจะมีลักษณะที่แสดงออกถึงลักษณะของการเจริญเติบโตที่สมวัยหรือไม่นั้นมีแนวทางในการพิจารณาจากประเด็นที่นำมาใช้เป็นข้อสังเกตใน 3 ด้าน ได้แก่ การพิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การพิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ และการพิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ซึ่งในแต่ละช่วงวัยของเรา ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน

นักเรียนเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงของวัยเรียนและกำลังเข้าสู่ช่วงของการเป็นวัยรุ่น จึงควรได้ทราบเกี่ยวกับข้อสรุปที่แสดงถึงลักษณะการเจริญเติบโต ดังนี้

#### 1. พิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายโดยพื้นฐานสามารถพิจารณาได้จากข้อมูลเบื้องต้นของร่างกายที่ได้จากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกาย แล้วประเมินค่าหรือแปลผลตามเกณฑ์ดังกล่าวนอกจากนี้ยังพิจารณาได้จากการเปรียบเทียบในพัฒนาการที่เกิดขึ้นในแต่ละด้าน โดยภาพรวมจะพบว่าน้ำหนักตัวและส่วนสูงในช่วงวัยนี้จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วกว่าทุกช่วงวัย แต่ถ้าหากเปรียบเทียบระหว่างเพศชายกับเพศหญิงจะพบว่ามีความแตกต่างกัน เพศหญิงจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 4-4.5 กิโลกรัม ส่วนเพศชายจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยปีละ 5-7 กิโลกรัม เพศหญิงจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 6-7 เซนติเมตร ส่วนเพศชาย จะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ย ปีละ 7-9 เซนติเมตร



น้อง ค่ะสงสัยอะไรถามได้  
นะคะ

## 2. พิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ของคนเราในแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน ทำให้มีลักษณะเฉพาะทางด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละช่วงวัย หากพิจารณาลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านนี้โดยเฉพาะแล้วจะพบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความแปรปรวนทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้ง่ายกว่าทุกวัยโดยมักพบว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ในบางลักษณะของวัยรุ่นทำได้ไม่ดีนัก อย่างไรก็ตามอาจกล่าวได้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวของวัยรุ่นถือได้ว่าเป็นลักษณะเด่นและเป็นลักษณะปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในวัยรุ่นนี้

## 3. พิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม โดยทั่วไปพิจารณาจากลักษณะพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกต่อบุคคลอื่นซึ่งพบว่าความพร้อมทางวุฒิภาวะของบุคคลมีความสัมพันธ์โดยตรง กับความสามารถที่ดีในการแสดงออกของบุคคลต่อบุคคลอื่น สำหรับในช่วงของวัยรุ่นจะพบว่าพื้นฐานลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่เกิดขึ้นมักจะสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ก่อให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่สำคัญที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนเช่น ในช่วงวัยรุ่นจะพบว่าวัยรุ่นมีความต้องการที่จะเป็นอิสระจากการดูแลของพ่อแม่ หรือครอบครัวมากขึ้นโดยจะให้ความสำคัญของกลุ่มเพื่อนและเริ่มให้ความสนใจต่อเพศตรงข้าม โดยลักษณะที่กล่าวมานี้ถือว่าเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่เกิดขึ้นในช่วงของวัยรุ่น

### คำถามท้ายกรอบ

ข้อที่ 5 ข้อใดเป็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่แสดงถึงการเจริญเติบโตสมวัยของวัยรุ่น

- ก. มีความคิดสร้างสรรค์
- ข. มีน้ำหนักตัวและส่วนสูงเพิ่มขึ้น
- ค. เริ่มให้ความสนใจต่อเพศตรงข้าม
- ง. อารมณ์แปรปรวนง่ายและหุนหันพลันแล่น

ข้อที่ 6 ลักษณะของวัยรุ่นในข้อใดที่ไม่ใช่ลักษณะของการเจริญเติบโตสมวัย

- ก. มีความสุขุมรอบคอบ
- ข. ต้องการที่จะเป็นอิสระ
- ค. การควบคุมอารมณ์ ทำได้ไม่ดี
- ง. ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าครอบครัว



เฉลยคำตอบกรอบที่ 4 ข้อที่ 5 ตอบ ค. ข้อที่ 6 ตอบ ก.

กรอบที่ 5

### การติดตามดูแลการเจริญเติบโตของตนเอง

การเจริญเติบโตของคนเรา เป็นสิ่งที่บ่งบอกเกี่ยวกับสุขภาพของร่างกายของคนคนนั้น เพราะถ้าร่างกายมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย ก็จะทำให้คนคนนั้นสามารถพัฒนาจากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่งได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักติดตามดูแลและสังเกตการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองอยู่เสมอ



#### การติดตามดูแลการเจริญเติบโต

1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
2. สืบถามตนเองและจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและนำมาเปรียบเทียบกับเพื่อนในวัยเดียวกัน
3. ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี เป็นประจำทุกๆ ปี

ที่มา [http://www.tistr-foodprocess.net/food\\_health/food\\_health14.htm](http://www.tistr-foodprocess.net/food_health/food_health14.htm)

การติดตามดูแลการเจริญเติบโตของตนเอง จะทำให้เราทราบว่าตนเองมีการเจริญเติบโตทางร่างกายเป็นไปตามวัยหรือไม่ และถ้าพบว่าตัวเรามีปัญหาด้านสุขภาพก็จะทำให้สามารถไปปรึกษาแพทย์ได้ตั้งแต่เนิ่นๆ ( <http://school.obec.go.th/schoolvit/chapter/unit1/grow.php> )

#### คำถามท้ายกรอบ

ข้อที่ 7 ข้อใดไม่ใช่การติดตามดูแลการเจริญเติบโตของตนเอง

- ก. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองทุกวัน
- ข. ตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี เป็นประจำทุกๆ ปี
- ค. หากพบว่าตนเองมีปัญหาทางสุขภาพควรรีบปรึกษาแพทย์
- ง. หมั่นเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองกับเพื่อนในวัยเดียวกัน



### แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

จากการศึกษาในหัวข้อที่ผ่านมาสรุปได้ว่าการที่บุคคลใดจะมีภาวะเจริญเติบโตที่สมวัยหรือไม่นั้น พิจารณาได้จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกาย และพิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนพิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่บุคคลดังกล่าว แสดงพฤติกรรมออกว่ามีความเหมาะสมกับเพศ หรือช่วงอายุของบุคคลดังกล่าวหรือไม่ ดังนั้น การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยจึงต้องพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมควบคู่ไปกันด้วย มีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

**1. หมั่นตรวจสอบเกี่ยวกับภาวะเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง** โดยใช้วิธีบันทึกน้ำหนักตัว หรือส่วนสูง ของตนเองอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้ศึกษามาแล้ว หากพบว่า ค่าของน้ำหนักตัว หรือส่วนสูงของร่างกายที่ผิดปกติ ไปจากเกณฑ์มาตรฐานบุคคลดังกล่าวควรเข้ารับการตรวจสอบจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในสาขาเฉพาะที่เกี่ยวข้องต่อไป



มีหน้าถัดไปครับ

2. นำแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตสมวัย 3 ประการที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้คำแนะนำเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ประกอบด้วย

1). การรับประทานอาหารในแต่ละวัน ต้องรับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 3 มื้อและครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในวัยเรียนไม่ควรงดอาหารมื้อเช้า เพราะจะทำให้สมองขาดพลังงานที่จะนำไปใช้ในการเรียนรู้

2). การดื่มนม ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ( แก้วละ 200 ซีซี ) เป็นประจำทุกวัน เพราะนมมีคุณค่าทางโภชนาการสูง คือมีโปรตีนและแคลเซียม ที่มีคุณภาพ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง รูปร่างที่เติบโต สูงใหญ่

3). การออกกำลังกาย ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที และสม่ำเสมอไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย และที่สำคัญจะช่วยให้ร่างกายสูงใหญ่ และช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงให้กับกระดูก กล้ามเนื้อ และยังทำให้มีความสุขจิตใจที่ดีด้วย



([http://www.coopthai.com/lpwood/news\\_detail.php?NID=10](http://www.coopthai.com/lpwood/news_detail.php?NID=10))



ยังมีหน้าถัดไปอีกนะครับ

**3. ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ** ซึ่งการพักผ่อนที่ส่งผลดีต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตคือการพักผ่อนด้วยการนอนหลับให้สนิทในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกโดยใช้เวลาให้มีความเหมาะสม ซึ่งโดยปกติในช่วงของวัยเรียน นักเรียนควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-9 ชั่วโมง ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวนี้อวัยวะในส่วนต่างๆของร่างกายจะทำงานลดลงทำให้ร่างกายมีเวลาในการซ่อมแซมอวัยวะในส่วนต่างๆที่สึกหรอ

**4. ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือสถานที่ที่ก่อให้เกิดการเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย** หรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อการติดโรค เช่นอยู่ในสถานที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง

**5. ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะความเครียด** ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจพยายามมองโลกในแง่ดี และคิดในเชิงบวกอยู่เสมอ ซึ่งจะ ช่วยทำให้จิตใจมีความผ่อนคลาย เบิกบานและนำมาซึ่งการมีสุขภาพจิตดีได้ในที่สุด



ที่มา : <http://www.tungsong.com/Healthlife/Healthlife.htm> และ :

<http://www.tungsong.com/Healthlife/Healthlife.htm>

### คำถามท้ายกรอบ

ข้อที่ 8 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย มีองค์ประกอบด้านใดบ้าง

- ก. ด้าน จิตใจและ อารมณ์
- ข. ด้านร่างกาย
- ค. ด้าน สังคม
- ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 9 ข้อใด **ไม่ใช่**คำแนะนำในการการปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตสมวัย จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- ก. ตื่นนอนวันละ 1-2 แก้ว เป็นประจำทุกวัน
- ข. หลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-9 ชั่วโมง
- ค. รับประทานอาหารในแต่ละวัน ให้ครบ 3 มื้อและครบ 5 หมู่
- ง. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 30 นาที และไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ข้อที่ 10 บุคคลในข้อใด **ไม่มี**สภาวะความเครียด

- ก. เด็กชายดำหนิเรียนเป็นประจำ
- ข. เด็กชายแดงชอบพูดตลกขบขัน
- ค. เด็กชายเขียวชอบแกล้งเพื่อนอยู่บ่อยๆ
- ง. เด็กชายเหลืองชอบนั่งอยู่คนเดียวเงียบๆ

