

หนังสืออ่านประกอบการเรียน สาระสุขศึกษา

เล่มที่ 1

วัยใส วัยรุ่น



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่องโดย : กัญญา สุขศิริ

ภาพโดย : ตู้กตา

วัยใส วัยรุ่น



คำนำ

หนังสืออ่านประกอบการเรียนรู้เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้อ่านประกอบ
การเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รายวิชา
พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการในวัยรุ่น
โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาระที่ 1 การเจริญเติบโต
และพัฒนาการของมนุษย์ ได้นำเอาเนื้อหามาดำเนินเป็นเรื่องราว เพื่อให้เกิด
ความน่าสนใจในการเรียนรู้โดยใช้ตัวละครและสถานที่แปลกใหม่ในการดำเนิน
เรื่องราว เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ครู นักเรียน และบุคคล
ทั่วไป และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสืออ่านประกอบการเรียนรู้
เล่มนี้ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวกัญญา สุขศิริ
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนอนุบาลชุมพวงวิทยา

วัยใส วัยรุ่น

“ແໜ່ມ” เป็นชื่อที่เพื่อนๆ ในห้อง ม.2 ชอบเรียก “วิมาดา”
ແໜ່ມเป็นเด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่เริ่ม
ตั้งแต่อายุ 13 – 15 ปี ส่วนเด็กผู้ชายเริ่มเมื่ออายุ 15 - 17 ปี โดยประมาณ

ແໜ່ມอาศัยอยู่กับคุณแม่และพี่ชาย ส่วนคุณพ่อของແໜ່ມรับราชการ
ทหารอยู่ต่างจังหวัด คุณแม่ของແໜ່ມเป็นคุณครูสอนอยู่ที่โรงเรียนมัธยมแห่ง
หนึ่งในตัวอำเภอ ส่วนพี่ชายของແໜ່ມชื่อ “หนุ่ม” เป็นหนุ่มหล่อ อายุ 17 ปี
เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งจะมีอายุประมาณ 17 - 19 ปี ทั้งเพศชายและเพศ
หญิง พี่หนุ่มเรียนอยู่ชั้น ม.5 โรงเรียนเดียวกันกับແໜ່ມ เพื่อนๆ ของແໜ່ມ
ต่างก็ปลื้มพี่หนุ่มมาก เพราะพี่หนุ่มรูปหล่อ น่ารักดี ถูกใจสาว ๆ



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญมากวัยหนึ่งในช่วงชีวิตของคนเรา เพราะเป็น
ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่เริ่มเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่งการปรับเปลี่ยนจากการมีผู้คอยดูแลช่วยเหลือไปเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบ
ตนเองเพิ่มมากขึ้นทั้งในเรื่องส่วนตัว ครอบครัว และสังคม

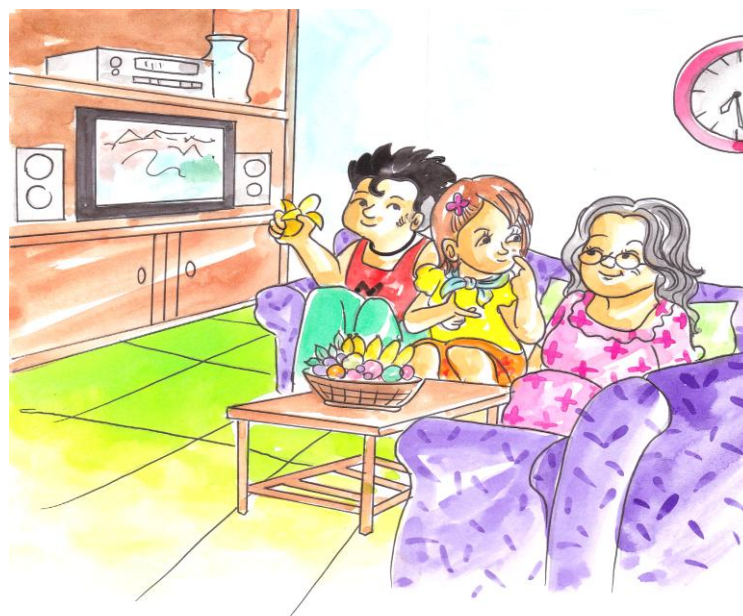
“คุณแม่ขา คุณคะ ลีวี๊ดบ๊อเริ่มเลย” แหนมเอานิ้วชี้ให้แม่ดูลิ้นที่
ใบหน้า ขณะที่ทุกคนกำลังนั่งดูโทรทัศน์หลังจากรับประทานอาหารเย็นเสร็จ
แล้ว

“อายเพื่อนจังเลยคะ” แหนมยังคงพูดต่อ ส่วนพี่ชายที่นั่งอยู่ข้างๆ ได้
แต่ยิ้มให้กับน้องสาว

“อย่างนี้ละลูกช่วงวัยรุ่นจะมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
ของวัยรุ่นซึ่งจะดำเนินควบคู่ไปกับการเจริญเติบโตแสดงถึงควมมีวุฒิภาวะทาง
เพศอย่างสมบูรณ์ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง” แม่ตอบลูกสาวที่นั่งฟังอย่างตั้งใจ

“คุณแม่อธิบายเรื่องพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของ
วัยรุ่นให้แหนมฟังหน่อยได้ไหมคะ แหนมจะได้ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง เพราะ
แหนม

ก็อยู่ในช่วงวัยรุ่นพอดี” ลูกสาวบอก ดังนั้นแม่จึงอธิบายเรื่องพัฒนาการ และ
การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่นให้ลูกๆ ฟัง พี่หนุ่มก็ร่วมวงฟังด้วย
เช่นกัน



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในเรื่องส่วนสูงและน้ำหนัก

วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก แต่อัตราการเพิ่มของส่วนสูงจะเร็วกว่าอัตราการเพิ่มของน้ำหนัก จึงทำให้ดูผอมลง ในช่วงอายุ 10 - 13 ปี จะมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงและน้ำหนัก ดังนี้

เพศชาย อัตราการเพิ่มส่วนสูง 6 - 8 เซนติเมตรต่อปี

เพศหญิง อัตราการเพิ่มส่วนสูง 5 - 6 เซนติเมตรต่อปี

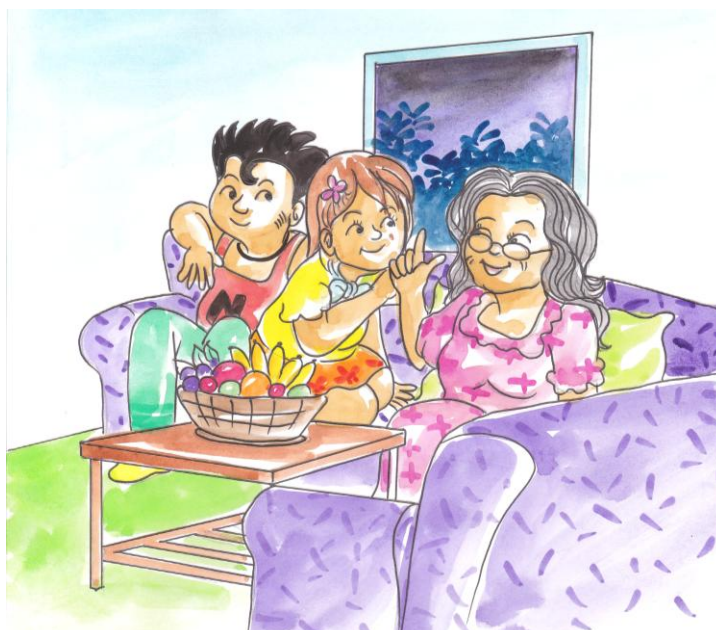
เพศชาย อัตราการเพิ่มน้ำหนัก 5 - 6 กิโลกรัมต่อปี

เพศหญิง อัตราการเพิ่มน้ำหนัก 4 - 5 กิโลกรัมต่อปี

การวัดอัตราการเจริญเติบโตของวัยรุ่นจะต้องวัดส่วนสูงและน้ำหนักทุก 6 - 12 เดือนเพื่อให้เห็นอัตราการเจริญเติบโตของวัยรุ่นที่ต่างกัน วัยรุ่นหญิงจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุประมาณ 18 ปี ส่วนวัยรุ่นชายจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุประมาณ 20 ปี

“ແໝ່ນ ຍັງມີໂອກາດສູງໄດ້ອີກເທົ່າຟື້ນຸ່ມໄຮ້ໄໝຄະ”

“ໄຮ້ຈີ້ຯ”



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในเรื่องกระดูกและฟัน

การเจริญเติบโตของกระดูก โครงกระดูกทำให้ร่างกายของมนุษย์ มีรูปร่างและสัดส่วน ซึ่งวัยรุ่นมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงที่เห็นได้ชัด คือ ช่วงลำตัวและแขนขายาวขึ้น การเพิ่มความยาวของกระดูกทำให้รูปร่างของ วัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็ก

การเจริญเติบโตของฟัน วัยรุ่นจะมีฟันแท้ขึ้นเกือบครบ และฟัน น้ำนม

จะหลุดไปเกือบหมด แต่การดูแลสุขภาพฟันที่ไม่ดีทำให้วัยรุ่นบางคนมีฟันเก ฟันห่าง ฟันคุด ซึ่งในวัยเด็กฟันแท้ยังขึ้นน้อยจึงทำให้คัดฟันยังไม่ได้ เมื่อเข้าสู่ วัยรุ่นซึ่งเป็นเวลาที่ฟันแท้ส่วนใหญ่จะเริ่มขึ้นเกือบหมดแล้วจึงสามารถคัดฟัน ให้ตรงแนวเพื่อการสบฟันที่เป็นปกติ และง่ายต่อการดูแลรักษาความสะอาด

“การจัดฟันแฟชั่น เป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต เนื่องจากลวดที่ใช้จัดฟัน เป็นลวดสแตนเลส มีการใส่ลูกบิดพลาสติก ยาง ซึ่งมีสารปนเปื้อน เช่น ตะกั่ว พลวง โครเมียม สารหนู ซึ่งสะสมในปริมาณมากจะเป็นอันตรายต่อไต ทำให้

ไตวาย เสียชีวิตได้” แม่บอกเหมนมกับหนุ่ม

“น่ากลัวจังเลยนะคะคุณแม่ เหมนมคงไม่จัดฟันหรอกคะ”



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในเรื่องการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ
เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen)
เพื่อให้มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูก ในวัยรุ่นชายจะผลิต
ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) เพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตของ
กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อของวัยรุ่นชายมีขนาดใหญ่เป็นมัดและแข็งแรงกว่า
วัยรุ่นหญิง

“มิน่าละ พี่หนุ่มเป็นผู้ชายถึงได้แข็งแรงกว่าهنม” น้องสาวหันไปพูด
กับพี่ชาย พี่ชายจึงยกแขนขึ้นโชว์กล้ามเนื้อให้น้องสาวดู



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในเรื่องการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์
ระบบสืบพันธุ์จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งการ
เจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์เป็นผลมาจากการกระตุ้นของฮอร์โมนเป็นส่วน
สำคัญทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและพฤติกรรมตามเพศอย่างเห็นได้
ชัด โดยวัยรุ่นหญิงจะมีวัยวะสืบพันธุ์เจริญเติบโตเต็มที่อายุระหว่าง 13 - 15 ปี
ส่วนวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 15 - 17 ปี

“เรื่องเพศหญิงและเพศชาย เป็นเรื่องที่ลูกควรรู้ไว้นะจ๊ะ มันไม่ใช่เรื่องน่าอาย แม่จะอธิบายลักษณะของเพศหญิงและเพศชายให้ฟังนะ ทั้งแขนและพืหนุ่มจะได้รู้และเข้าใจมากขึ้น” คุณแม่พูดพร้อมกับอธิบายต่อไป

การกระตุ้นของฮอร์โมนเพศทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นได้ชัดเจน

วัยรุ่นชาย ลูกอ๊อดและองคชาติมีขนาดใหญ่ขึ้น ผิวหนังที่หุ้มอ๊อดะมีรอยย่น หนาและมีสีคล้ำ มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว มีขนรักแร้และมีหนวดเครา บางคนอาจมีขนขึ้นบริเวณแขน ขนบริเวณหน้าแข้งยาวขึ้น นมแตกพาน คือ เต้านมขยายใหญ่ขึ้น กล้องเสียงขยายใหญ่ขึ้น และมองเห็นได้ชัด เรียกว่า ลูกกระเดือก ทำให้เสียงแตก คือ เสียงห้าวขึ้น มีกล้ามเนื้อเป็นมัดแข็งแรง

ส่วนวัยรุ่นหญิง เริ่มมีหน้าอก เต้านมใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว อวัยวะเพศ มีขนรักแร้แต่ไม่มากเท่าเพศชาย สะโพกขยายออก ทำให้มีทรวดทรงส่วนโค้งส่วนเว้า มีประจำเดือน (Menstruation) ซึ่งวัยรุ่นหญิงจะมีประจำเดือนโดยเฉลี่ยเมื่ออายุประมาณ 13 ปี ผิวพรรณนุ่มนวลขึ้น



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในเรื่องสิ่ว

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทำให้มีระดับฮอร์โมนสูง โดยเฉพาะฮอร์โมนแอนโดรเจนซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชายพบในทั้งเพศชายและเพศหญิงแต่เพศชายจะมีปริมาณมากกว่า ฮอร์โมนแอนโดรเจนจะไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากกว่าปกติ เพื่อรวมกับเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วทำให้ท่อไขมันและรูขุมขนอุดตันก็จะเกิดสิ่วอุดตัน และหากติดเชื้อแบคทีเรียก็จะกลายเป็นสิ่วอักเสบ ในวัยรุ่นเพศหญิงจะเป็นสิ่วเร็วกว่าเพศชายแต่การที่เพศชายมีฮอร์โมนแอนโดรเจนมากกว่าทำให้วัยรุ่นเพศชายมีอาการสิ่วรุนแรงกว่าเพศหญิง

นอกจากฮอร์โมนเพศแล้ว สิ่วเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้อีก เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม ความเครียด การนอนดึก



“มิน่าละ แหนมถึงเป็นสิ่ว แล้วจะรักษาอย่างไรให้สิ่วหายเร็วๆ ค่ะแม่”
แหนมถาม

“ลูกต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรวมทั้งดูแลรักษาความสะอาดร่างกายไม่ให้รูขุมขนอุดตันด้วยการชำระล้างด้วยสบู่อ่อน ๆ ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเปิดรูขุมขนและมีสารที่ช่วยกำจัดสิ่ว โดยสอบถามจากเภสัชกรก่อนซื้อใช้ ไม่ควรบีบสิ่วเพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อมากขึ้นและหากมีอาการติดเชื้ออักเสบที่รุนแรงควรรีบไปพบแพทย์” คุณแม่บอกแหนม

“มีอีกเรื่องคือการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในเรื่องกลิ่นตัว” คุณแม่
จึงอธิบายให้ทุกคน

ช่วงวัยรุ่นร่างกายจะถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมนเพศ ทำให้ต่อมเหงื่อ
ในร่างกายขับเหงื่อออกมามากขึ้นซึ่งต่อมเหงื่อมี 2 ชนิด คือ ต่อมเหงื่อน้ำใสที่
อยู่ตามผิวหนัง เช่น บริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า แผ่นหลัง เป็นต่อมเหงื่อที่ขับเป็นน้ำ
ใส ๆ ไม่มีกลิ่น และต่อมเหงื่อน้ำข้นซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดกลิ่นตัว
ต่อมเหงื่อชนิดนี้จะเริ่มทำงานเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นโดยจะมีเฉพาะจุดตามร่างกาย เช่น
ศีรษะ รักแร้ หัวนม อวัยวะเพศ ทำหน้าที่สร้างสารที่มีกลิ่นคล้ายฟีโรโมน มี
สีขาวขุ่น



ในระยะแรกที่หลังออกมาจะไม่มีกลิ่น แต่เมื่อถูกย่อยโดยเชื้อแบคทีเรีย
บนผิวหนังจะทำให้เกิดกลิ่นตัว จุดสำคัญที่ทำให้เกิดกลิ่น ได้แก่ บริเวณศีรษะ
ซึ่งต่อมไขมันใต้ผิวหนังเจริญเติบโตได้ดี และบริเวณรักแร้ซึ่งเมื่อมีขนรักแร้
ขึ้นมาจะทำให้มีกลิ่นมากขึ้น นอกจากนี้ปัญหากลิณตัวยังมาจากอีกหลายสาเหตุ
เช่น สภาพอากาศที่ร้อนทำให้เชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดี สภาพของ
อารมณ์เมื่อโกรธ หงุดหงิด ต่อมเหงื่อจะขับเหงื่อออกมามากขึ้น อาหาร

โดยเฉพาะเครื่องเทศก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว การป้องกันกลิ่นตัวทำได้โดยอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยเฉพาะบริเวณซอกมูมอับชื้นหรือข้อพับต้องทำความสะอาดอย่างทั่วถึง ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารระงับกลิ่นกาย (Deodorants) หรือสารยับยั้งการหลั่งของเหงื่อ (Antiperspirants) ใช้สารสัมผัสบริเวณรักแร้หลังอาบน้ำ ใช้สุมุนไพร เช่น ใบพลูขี้ไต้ให้ละเอียดทารักแร้หลังอาบน้ำ ใบฝรั่งขี้ละเอียด มะนาวผ่าซีก น้ำมะขามเปียก ทารักแร้ทิ้งไว้สักครู่แล้วจึงไปอาบน้ำ

ແໜ່ນມຸກແຂນຂອງຕົນເອງຂຶ້ນທັງສອງຂ້າງ ແລ້ວທຳມຸກຟຸດຟືດມຸກຮັກແລ້ທັງສາຍແລະຂວາ ແມ່ແລະຟີຟ້າຍມອງດູແລ້ວກໍ່ພາກັນຫ້ວຣາະ

“ປອດຄ້າຍໄຮ້ຄືນໄມ່ຟິ່ງປະສຸກັ່ຕະ” ແໜ່ນພູດພ້ອມຫ້ວຣາະໄປກັບທຸກຄົນ



ພັດທະນາການແລະການປ່ຽນແປງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໄວ້ຮຸ່ນຈະດຳເນີນຄວບຄູ່ໄປກັບການເຈີຣູເຕີບໂຕຊຶ່ງແສດຖະກິດມີວຸດທິພາວະທາງເພສອຸ່ງສົມບູຣຸນທັງເດັກຊາຍແລະເດັກຟ້າຍ

พัฒนาการด้านร่างกายทั้งของเด็กหญิงและเด็กชายวัยรุ่นล้วนเป็น
ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายจึงควรระวังในการคบค้า
สมาคมกับเพื่อนต่างเพศ โดยวางตัวให้เหมาะสมไม่ใกล้ชิดสนิทสนมกันมาก
เกินไปหรือไปเที่ยวกันตามลำพังสองต่อสองเพราะอาจเป็นเหตุให้มี
เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ทั้งนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เป็น
แรงผลักดันให้อยากรู้อยากลองประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมทั้งในเรื่องเพศด้วย
วัยรุ่นหลายคนต้องเสียเวลา เสียเงิน เสียอนาคต เนื่องจากอยากรู้อยากลองจน
ขาดความยับยั้งชั่งใจไม่พิจารณา ผลดีผลเสียและองค์ประกอบอื่น ๆ ที่จะ
เกิดขึ้นตามมา

“นี่ละลูกการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ฟังแล้วก็นำไป
ปฏิบัติ คุณเลตนเองให้ดีนะจ๊ะ เพราะลูกของแม่เป็นสาวเป็นหนุ่มกันแล้ว”

“คะคุณแม่” ลูกสาวบอก พร้อมกับเข้าไปกอดเอวคุณแม่

“ไปอ่านหนังสือได้แล้วจ๊ะ ข่าวจบพอดี อ্যানอนดิกนะเดี๋ยวจะไม่
สบาย”



กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้



คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. วิทยาลัยมีการเปลี่ยนแปลงส่วนสูงและน้ำหนักอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. วิทยาลัยมีการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. การเป็นสิ่วในวิทยาลัยมีสาเหตุมาจากอะไร มีวิธีการรักษาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบท้ายเล่ม

เรื่อง วัยใส วัยรุ่น

คำสั่ง จงทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. วัยเจริญพันธุ์จะเริ่มในวัยใด

- ก. วัยรุ่น
- ข. วัยเด็ก
- ค. วัยผู้ใหญ่
- ง. แล้วแต่พัฒนาการของแต่ละบุคคล

2. วัยรุ่นจะหยุดการเจริญเติบโตด้านความสูง เมื่ออายุประมาณเท่าใด

- ก. 14 - 16 ปี
- ข. 15 - 17 ปี
- ค. 17 - 20 ปี
- ง. 20 - 25 ปี

3. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

- ก. เล่นกีฬา
- ข. ปรึกษาแพทย์
- ค. ทานยาลดน้ำหนัก
- ง. ออกกำลังกายและควบคุมอาหาร

4. ฮอร์โมนใดที่มีความเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของร่างกาย

- ก. Estrogen
- ข. Progesterone
- ค. Testosterone
- ง. Growth Hormone

5. ฮอร์โมนใดที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อในวัยรุ่นชาย

- ก. Estrogen
- ข. Androgen
- ค. Testosterone
- ง. Progesterone

6. การที่นักเรียนรู้จักติดตามดูแลตัวเองเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่เหมาะสม

กับวัย มีความสำคัญอย่างไร

- ก. เพื่อให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี
 - ข. เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของตนเอง
 - ค. เพื่อให้ทราบการเจริญเติบโตของตนเอง
 - ง. เพื่อให้ทราบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง
7. พัฒนาการทางเพศในข้อใดที่เพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงที่เหมือนกัน
- ก. ไหล่ขยายกว้าง
 - ข. สะโพกขยายออก
 - ค. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ
 - ง. เสียงเริ่มแตกและมีน้ำเสียงห้าว
8. การเจริญเติบโตของอวัยวะส่วนใดที่ทำให้รูปร่างและส่วนสูงของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็ก
- ก. การเจริญเติบโตของกระดูก
 - ข. การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ
 - ค. การเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์
 - ง. การเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
9. ต่อมใดที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของมนุษย์
- ก. ต่อมเพศ
 - ข. ต่อมไทรอยด์
 - ค. ต่อมไพแรอยด์

ง. ต่อมหมวกไต

10. บุคคลใดมีโอกาที่จะเป็นสิวน้อยที่สุด

ก. เอ มีฮอร์โมนเพศชายมากกว่าปกติ

ข. บี กังวลเรื่องผลสอบจนเกิดความเครียด

ค. ซี อ่านหนังสือจนทำให้ออนดึกเป็นประจำ

ง. ดี รักษาความสะอาดร่างกายด้วยการใช้สบู่อ่อน ๆ

แบบทดสอบยากไหมครับเพื่อน ๆ
มาเฉลยก่อนดีกว่าว่าทำได้อีกกี่ข้อ
หน้าถัดไปเลยครับ



เคล็ดลับกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้



1. วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงส่วนสูงและน้ำหนักอย่างไร

วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก แต่อัตราการเพิ่มของส่วนสูงจะเร็วกว่าอัตราการเพิ่มของน้ำหนัก จึงทำให้ดูผอมลง ในช่วงอายุ 10 - 13 ปี จะมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงและน้ำหนัก ดังนี้

เพศชาย	อัตราการเพิ่มส่วนสูง	6 - 8 เซนติเมตรต่อปี
ส่วนสูง	อัตราการเพิ่มส่วนสูง	5 - 6 เซนติเมตรต่อปี
เพศหญิง	อัตราการเพิ่มน้ำหนัก	5 - 6 กิโลกรัมต่อปี
น้ำหนัก	อัตราการเพิ่มน้ำหนัก	4 - 5 กิโลกรัมต่อปี

2. วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์อย่างไร

ระบบสืบพันธุ์จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์เป็นผลมาจากการกระตุ้นของฮอร์โมน เป็นส่วนสำคัญทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและพฤติกรรมตามเพศอย่างเห็นได้ชัด โดยวัยรุ่นหญิงจะมีวัยวะสืบพันธุ์เจริญเติบโตเต็มที่อายุระหว่าง 13 - 15 ปี ส่วนวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 15 - 17 ปี

3. การเป็นสิวในวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากอะไร มีวิธีการรักษาอย่างไร

การเป็นสิวในวัยรุ่นเกิดจากฮอร์โมนเพศ พันธุกรรม

สภาพแวดล้อม ความเครียด การนอนดึก การรักษาควรดูแลรักษาความสะอาดร่างกายไม่ให้รูุ้มขนอุดตันด้วยการชำระล้างด้วยสบู่อ่อน ๆ ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเปิดรูขุมขนและมีสารที่ช่วยกำจัดสิว ไม่ควรบีบสิวเพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อมากขึ้น

เฉลยแบบทดสอบท้ายเล่ม

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



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ, กรมวิชาการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล
ศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค.ลาดพร้าว.
- ประพันธ์ศิริ สุขสารจ. (2551). **การพัฒนาการคิด**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน
จำกัด 9119 เทคนิคพรินติ้ง.
- สุชาติ โสสมประยูร (2546). **สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3**. กรุงเทพฯ :
ประสานมิตร.
- สมบัติ ตาปัญญา. (ม.ป.ป.). **คู่มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด
การป้องกันและแก้ไข**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เจริญบุญการ
พิมพ์.
- อภิรักษ์ณ์ เทียนทอง และยงค์ สันติภาพ. (2553) **หนังสือเรียนรายวิชา
พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. กรุงเทพฯ :
ประสานมิตร.
- อุทัย สงวนพงษ์ และสุณัฐฐา สงวนพงษ์. (2554). **หนังสือเรียนรายวิชา
พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. กรุงเทพฯ :
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว) จำกัด.



ผู้จัดทำ

ชื่อ : นางสาวกัญญา สุขศิริ
เกิด : 28 เมษายน 2501
สถานที่เกิด : อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

ที่อยู่ปัจจุบัน : 524/1 หมู่ 1 ตำบลชุมพวง อำเภอชุมพวง
จังหวัดนครราชสีมา

ตำแหน่งปัจจุบัน : ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน : โรงเรียนอนุบาลชุมพวงวิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
นครราชสีมา เขต 7

การศึกษา : ศีษษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) พลศึกษา



