

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย  
รายวิชา สุขศึกษา (พ 32101) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1/2564

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ครูผู้สอน คุณครูอัญญาณี โคตรธา

\*\*\*\*\*

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

1.1 วัยทารก



วัยทารก คือ วัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านร่างกาย

- น้ำหนักแรกคลอดประมาณ 3,000 กรัม เมื่อครบ 1 ปี จะเพิ่มขึ้นประมาณ 3 เท่า
- ส่วนสูงหรือความยาวประมาณ 54 เซนติเมตร และส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นประมาณ 1.5 เท่า เมื่ออายุครบ 1 ปี
- ขนาดรอบศีรษะแรกคลอดประมาณ 35 เซนติเมตร เมื่อครบ 1 ปี จะมีขนาดรอบศีรษะประมาณ 45 เซนติเมตร
- ฟันซี่แรกจะขึ้นเมื่ออายุ 6-8 เดือน และเมื่อครบ 1 ปี จะมีฟันประมาณ 12 ซี่

ด้านจิตใจและอารมณ์

- 1-3 เดือน ส่งเสียงร้องเมื่อรู้สึกหิว รู้จักยิ้มเมื่อถูกหยอกล้อ ร้องไห้เมื่อโกรธ ทำเสียงดังเมื่อดีใจ
- 4-6 เดือน หัวเราะเสียงดัง ร้องไห้เมื่อโกรธหรือถูกขัดใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว
- 7-9 เดือน ร้องไห้เมื่อไม่พอใจและมีอารมณ์กลัวมากขึ้นแสดงความรักด้วยการโอบกอด ตอบสนองต่อการถูกดุและร้องไห้
- 10-12 เดือน แสดงอารมณ์ดีใจ เสียใจมากขึ้น เมื่อมีคนเล่นด้วยจะหัวเราะเสียงดัง สามารถเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นได้

## ด้านสังคม

- เริ่มพัฒนาการทางสังคมกับบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว และผู้ที่เลี้ยงดู
- 1-2 เดือน จ้องหน้าและตอบสนองผู้หยอกล้อได้
- 3-5 เดือน ชอบให้คนอยู่ใกล้ๆ สนใจเสียงคนพูดคุย
- 12 เดือน จะสามารถเล่นกับผู้อื่นได้

## ด้านสติปัญญา

- แสดงออกและโต้ตอบด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย
- เริ่มเรียนรู้การพูดคุยกับผู้อื่นด้วยการพูดทีละคำ

### 1.2 วัยก่อนเรียน



วัยก่อนเรียน คือ วัยตั้งแต่ 1 ปี จนถึง 6 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆดังนี้

#### ด้านร่างกาย

- ด้านน้ำหนักและส่วนสูง จะเพิ่มขึ้นช้ากว่าวัยทารก
- เมื่ออายุ 1 ปี จะมีฟันน้ำนมประมาณ 12 ซี่
- ฟันน้ำนมจะครบ 20 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 3 ปี และฟันน้ำนมจะเริ่มหลุดโดยมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่

#### ด้านจิตใจและอารมณ์

- มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย โดยอารมณ์โกรธและดีใจจะเกิดขึ้นบ่อย
- เมื่ออายุครบ 2 ปี จะเริ่มรู้จักอิจฉาผู้อื่น
- กลัวคนแปลกหน้า
- สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้นเมื่ออายุประมาณ 4 ปี

## ด้านสังคม

- สังคมส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่เลี้ยงดูและคนในครอบครัว
- เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียนจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อน แต่อาจมีการทะเลาะกัน เพราะยังขาดประสบการณ์ในการเล่นกับเพื่อน
- รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้ใหญ่

## ด้านสติปัญญา

- 1-3 ปี สนใจสิ่งใหม่ๆ พูดยุ่เรื่อง ใช้ภาษาได้คล่อง
- 4 ปี สามารถพูดเป็นประโยคได้สมบูรณ์ นับเลขได้ รู้จักเวลา ชอบซักถาม
- 5 ปี มีความอยากรู้ อยากรูเห็น รู้จักใช้เหตุผลในการอธิบายข้อมูล
- 6 ปี พูดได้คล่องแคล่วช่างซักถาม ทำงานร่วมกับเพื่อนและผู้ใหญ่ได้

## 1.3 วัยเรียน



วัยเรียน คือ **วัยที่มีอายุตั้งแต่ 6-12 ปี** มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้

### ด้านร่างกาย

- มีการเจริญเติบโตสม่ำเสมอ ร่างกายขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง **น้ำหนักเพิ่มขึ้นเฉลี่ยปีละ 2-3 กิโลกรัม ส่วนสูงเพิ่มขึ้นเฉลี่ยปีละ 4-5 เซนติเมตร** โดยส่วนใหญ่เพศหญิงจะตัวโตกว่าเพศชายวัยเดียวกัน
- มีกล้ามเนื้อแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว
- สามารถใช้มือและนิ้วทำงานได้ดี

### ด้านจิตใจและอารมณ์

- ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
- มีอารมณ์โกรธเมื่อถูกล้อเลียน
- มีอารมณ์กลัวน้อยลง
- รู้สึกอิจฉาเพื่อนที่ได้รับความรักหรือความสนใจ

## ด้านสังคม

- ชอบรวมตัวเล่นกันเป็นกลุ่ม ไม่ชอบอยู่คนเดียว
- เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน ภายใต้กฎ ระเบียบ
- รู้จักเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มมีความซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม

## ด้านสติปัญญา

- มีความคิดที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น
- สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล
- เปรียบเทียบสิ่ง 2 สิ่งได้
- มีความอยากรู้อยากเห็น
- อ่านและเขียนหนังสือได้คล่อง
- อ่านและเขียนหนังสือได้คล่อง

## 1.4 วัยรุ่น



วัยรุ่น คือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ 12-20 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้

### ด้านร่างกาย

- น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขายาว มือและเท้าใหญ่ขึ้น
- มีลักษณะทางเพศชัดเจน เช่น เพศหญิงมีหน้าอกใหญ่ขึ้น สะโพกผาย เพศชายมีกล้ามเนื้อเป็นมัด แข็งแรง ไหล่กว้าง มีขนหน้าแข้ง เสียงแตกเสียงแตก-ห้าว

## ด้านจิตใจและอารมณ์

- มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- มีความสนใจเพศตรงข้าม
- มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ต้องการอิสระ

## ด้านสังคม

- มีพฤติกรรมกาแต่งกายเลียนแบบเพื่อนในกลุ่มและเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่ม
- ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และเป็นอิสระจากพ่อแม่และครอบครัว

## ด้านสติปัญญา

- สามารถเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ดี
- สามารถใช้คำพูด และถ้อยคำที่ลึกซึ้ง
- เปรียบเทียบสิ่งต่างๆ ได้ดี
- ชอบเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเพื่อให้ได้รับความรู้และประสบการณ์

## 1.5 วัยผู้ใหญ่



วัยผู้ใหญ่ คือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ 20-60 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้

### ด้านร่างกาย

- ส่วนสูงเพิ่มขึ้นช้า หรืออาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย
- เพศหญิงมีแนวโน้มน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น
- เพศหญิงเมื่ออายุประมาณ 50 ปี รังไข่จะผลิตฮอร์โมนน้อยลงทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ
- เพศชายเมื่ออายุประมาณ 40 ปี เซลล์อันทะเริ่มสลายตัวฮอร์โมนเพศชายออกมาน้อย ทำให้สมรรถภาพทางเพศเริ่มเสื่อมลง

## ด้านสังคม

- สามารถคบหาสมาคมกับผู้อื่นและปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี
- มีการคบเพื่อนต่างเพศและนำไปสู่การใช้ชีวิตคู่เป็นครอบครัว
- มีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนในสถานที่ทำงาน

## ด้านสติปัญญา

- รู้จักเทคนิคในการแก้ไขปัญหาจากประสบการณ์ และการสะสมความรู้
- มีความเชี่ยวชาญทางภาษา เข้าใจหลักวิชาการ
- สามารถใช้เหตุผลในการอธิบายได้ดี
- มีความสามารถและความรู้ในการใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ

## ด้านจิตใจและอารมณ์

- มีความมั่นคงในอารมณ์สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
- มีความรักและอยากสร้างครอบครัวที่มั่นคง
- **เมื่ออายุประมาณ 45 ปี เข้าสู่วัยกลางคน** จะมามีอารมณ์แปรปรวนเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบในร่างกาย
- มีความวิตกกังวลว่าจะไม่มีคนดูแลยามชรา
- มีอารมณ์เศร้าจากความเสื่อมของสมรรถภาพทางกาย

## 1.6 วัยสูงอายุ



วัยสูงอายุ คือ **วัยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป** มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้

### ด้านร่างกาย

- เซลล์ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ **กล้ามเนื้อลีบ ผิวหนังเหี่ยว**
- กระดูกเปราะ ฟันหักหรือสึกกร่อน
- เคลื่อนไหวช้า ทรงตัวได้ไม่ดี มือสั่น
- ระบบต่างๆในร่างกายเริ่มทำงานเสื่อมประสิทธิภาพ
- ภูมิต้านทานในร่างกายลดลง

## ด้านจิตใจและอารมณ์

- หงุดหงิดง่าย ใจน้อย
- ซึมเศร้า และวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- กลัวการถูกทอดทิ้ง
- มักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง
- ไม่มีความมั่นใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

## ด้านสังคม

- การใช้ชีวิตส่วนใหญ่จะอยู่กับลูกหลาน
- ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เพื่อพักผ่อนเนื่องจากมีเวลาว่างมาก
- บทบาทและภาระหน้าที่ทางสังคมลดลง กลายเป็นผู้อยู่อาศัย หรือผู้ตามในครอบครัว

## ด้านสติปัญญา

- สมองเริ่มฝ่อ ทำให้มีความคิดอ่านช้า ลืมง่ายพูดแล้วมักลืมจึงพูดซ้ำๆ
- มักจำเรื่องราวที่เกิดขึ้นใหม่ไม่ได้ แต่สามารถจำเรื่องราวในอดีตได้ดี