

จากภาพมีใครบ้าง?

ครอบครัวของนักเรียนมีใครบ้าง ?

บุคคลแต่ละวัย **แตกต่างกัน** กันอย่างไรร ?



วัย และการ เปลี่ยนแปลง

นายวรัทภพ ศรีวรรณะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



1.วัยทารก แบ่งเป็น 2 ระยะ

1) ทารกแรกเกิด



นับจากคลอดถึง 2 สัปดาห์



2) ทารก



2 สัปดาห์ถึง 2 ปี



การเปลี่ยนแปลงของทารก

ร่างกาย	จิตใจ อารมณ์	สังคม	สติปัญญา
เติบโตอย่าง รวดเร็ว ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ	มีเพียง 2 อารมณ์ 1)สงบ 2)ตื่นเต้น	ซึมซับ พฤติกรรม 2-3 เดือนแรก เปล่งเสียง 4-7 เดือน ผูกพันกับแม่	7-11 เดือน เห็นความต่าง ของใบหน้า 1-2 ปี แยกแยะ รูปร่าง สี สัน สิ่งที่ชอบ เข้าใจ ความหมาย ของคำ

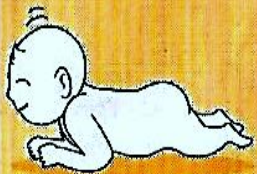
พัฒนาการของ วัยทารก

ทารกแรกเกิดจนถึง ๓ เดือน จะยังมีกระดูกไม่เต็ม ซึ่งวัดรอบศีรษะได้ประมาณ ๓๓-๓๗ ซม.

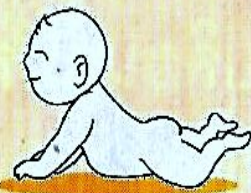
ในช่วง ๖ เดือนแรก สมอของทารกจะมีการพัฒนาร้อยละ ๕๐



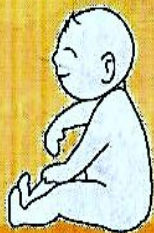
นอนขดตัว
แขน ขาจะงอ คออ่อน



ชันคอได้
เคลื่อนไหวแขน ขา



คืบ พลิกคว่ำ
พลิกหงาย หันตามเสียง
เรียกชื่อ มือคว้าสิ่งของ



นั่งทรงตัวได้เอง
มองตามของตก
ปรบมือ หยิบของได้

แรกคลอด-๒ สัปดาห์

๑-๓ เดือน

๔-๖ เดือน

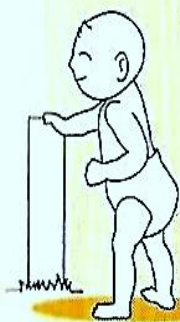
๗-๙ เดือน



ทารกเมื่อแรกเกิดจะมีส่วนสูงประมาณ ๔๕-๕๐ ซม. น้ำหนักจะอยู่ที่ประมาณร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่และจะเพิ่มเป็น ๒ เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุได้ประมาณ ๕ เดือน

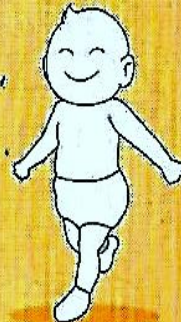
เมื่ออายุ ๑ ปี ขึ้นไป รอบศีรษะจะมีขนาดประมาณ ๔๕ ซม. ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกต้องใช้เวลาในการพัฒนาเซลล์สมองเพิ่มมากขึ้น

เมื่ออายุครบ ๒ ปี สมอจะมีการพัฒนาเป็นร้อยละ ๗๕



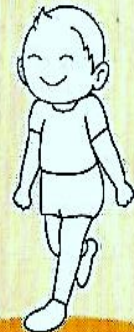
เกาะยืน
ตั้งไข่
เกาะเดิน

๑๐ เดือน-๑ ปี



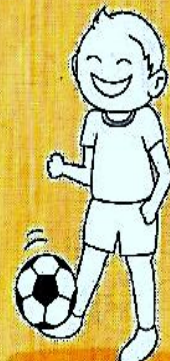
เดินได้เอง

๑ ปี ๓ เดือน



เดินได้คล่อง

๑ ปี ๖ เดือน



วิ่ง เตะลูกบอลได้

๑ ปี ๗ เดือน



กระโดด ๒ เท่า
และสามารถรับประทานอาหาร
รับประทานเองได้

๒ ปี



เมื่ออายุครบ ๑ ปี ทารกจะมีความสูงประมาณ ๗๕ ซม. และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น ๓ เท่าของแรกเกิด



เมื่ออายุได้ ๒ ปี ทารกจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น ๔ เท่าของแรกเกิด

2.วัยก่อนเรียน (อนุบาล) ช่วง 3-6 ปี แบ่งเป็น 2 ระยะ

1) ระยะ 3 ปี

↓
วัยเตาะแตะ



พฤติกรรมของเด็กวัยนี้ขึ้นอยู่กับ

การปรับตัวเข้ากับ

สิ่งแวดล้อม

และเรียนรู้พฤติกรรมสังคม

ที่เหมาะสม

2) ระยะ 4-6 ปี

↓
วัยอนุบาล



ทักษะของเด็ควัยก่อนเรียนตามอายุ



การเปลี่ยนแปลงของวัยก่อนเรียน (อนุบาล)

ร่างกาย	จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ร่างกายยืดตัวจาก ทารก	เริ่มเอาแต่ใจตนเอง อารมณ์รุนแรง เมื่อไม่ได้ดั่งใจ	พยายามเข้าสังคม และเปลี่ยนความ สนใจไปเรื่อยๆ	3 ปี เริ่มพูดนับเลข คำสั้นๆ 4 ปี บอกชื่อ-สกุล วาดรูปได้ 5 ปี ชื่อของตัวเองได้ 6 ปี เริ่มอ่านหนังสือออก

3.วัยเรียน (ประถม) ช่วง 7-12 ปี

ช่วงอายุ 6-10 ปี

เด็กชายมีการเจริญเติบโตเร็วกว่า

เด็กหญิง

(ส่วนสูง รอบศีรษะ ความแข็งแรง)

โดยเฉลี่ย หนัก 27 กก. สูง 130 ซม.



การเปลี่ยนแปลงของวัยเรียน (ประถม)

ร่างกาย	จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
เติบโตช้าลง มีระยะพักตัว	เข้าถึงอารมณ์ง่าย มีด้านบวก/ลบ	มีความผูกพันกับ เพื่อน โรงเรียน และครู	เรียนรู้สิ่งใกล้ตัว เข้าใจภาษาพูด ควบคุมการเคลื่อนไหวดี

4.วัยรุ่น (มัธยม) ช่วง 13-19 ปี



เป็นวัยที่นับจากการมี

*****วุฒิภาวะทางเพศ**

(พร้อมมีบุตร)

มีการเจริญเติบโตต่างกันไป ขึ้นอยู่กับพัฒนา

ของแต่ละบุคคล



การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มัธยม)

ร่างกาย	จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
<p>หญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าชาย 2 ปี</p> <p>ชายเปลี่ยนแปลง.....</p> <p>หญิงเปลี่ยนแปลง.....</p> <p>**ต่อมไร้ท่อ ทำการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ</p> <p>ระดับฮอร์โมนเปลี่ยน</p> <p>**GROWTH HORMONE</p> <p>**SEX HORMONE</p>	<p>มีอาการเปลี่ยนแปลงง่าย</p> <p>**มั่นใจในตัวเอง</p> <p>แต่บางครั้งก็หุดหู่</p> <p>ก้าวร้าว กังวล เศร้า</p> <p>**ต้องการเอาใจใส่</p>	<p>-ชอบอยู่กับเพื่อนมากกว่าคนในครอบครัว</p> <p>-ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับ</p> <p>-การเลียนแบบพฤติกรรม</p> <p>-สนใจเพศตรงข้าม</p>	<p>เรียนรู้แบบลองผิดลองถูก</p> <p>**ต้อง ผู้ใหญ่ต้องคอยให้คำแนะนำ</p> <p>เพื่อให้เกิดแนวโน้มที่ดีขึ้น</p>



5.วัยผู้ใหญ่ ช่วง 20-39 ปี และ 40 – 59 ปี

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มัธยม)

ร่างกาย	จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
<p>-มีความสมบูรณ์ของอวัยวะและระบบต่างๆ ดีทุกด้าน</p> <p>-พร้อมต่อการมีบุตรมากที่สุด</p>	<p>-ขึ้นอยู่กับช่วงเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต</p> <p>-มีความมั่นคงทางอารมณ์</p> <p>***เริ่มกังวล</p> <p>-สุขภาพที่เปลี่ยนไป</p> <p>-หน้าที่รับผิดชอบ</p>	<p>***ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เปลี่ยนแปลงไปตามสถานภาพภาพและบทบาท เช่น</p> <ul style="list-style-type: none">-การประกอบอาชีพ-การมีชีวิตสมรส-การทำหน้าที่พ่อ แม่	<p>เรียนรู้แบบจากประสบการณ์ชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none">-มีความอดทน-รู้จักหาแนวทางจัดการกับปัญหา



6.วัยสูงอายุ ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ด้านร่างกาย

*****เริ่มมีความเสื่อมในทุกระบบ**

- ผิวหนังบาง เหี่ยวย่น ผมหงอก ตกกระ

- การดูดซึมแคลเซียมลดลง กระดูกเปราะหักง่าย

*****อวัยวะรับสัมผัสเสื่อมลง**



การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มัธยม)

จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
<p>-เหงา</p> <p>-ย้อนคิดถึงความหลัง</p>	<p>***สังคมผู้สูงอายุ คือ</p> <p>สังคมในครอบครัว</p>	<p>1. ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงสติปัญญา</p> <p>2. ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมทางสติปัญญา</p> <p>3. ผู้สูงอายุสติเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว</p>



ใบงานที่ 1 ครอบครัวยุคใหม่

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษา วิเคราะห์ และอธิบาย ตามประเด็นดังต่อไปนี้ **ทำใส่กระดาษ A4 หรือสมุด (10 คะแนน)

1. การศึกษาพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของแต่ละวัยมีความสำคัญอย่างไร (2 คะแนน)

.....

2. เมื่อนักเรียนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (อายุ 20 ปี) นักเรียนจะปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีอย่างไร (2 คะแนน)

.....

3. กรณีทอดทิ้งผู้สูงอายุไว้บ้านพักคนชรา นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด (2 คะแนน)

.....

4. นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างบ้านที่ว่า “ลูกบ้านที่เรียนแล้วนะ หนูยังไม่มีที่เรียนหรือ” (1 คะแนน)
จะมีวิธีรับมือกับคำพูดเหล่านี้ได้อย่างไร (1 คะแนน)

.....

.....

5. เลือกเหตุการณ์ที่ผ่านมากในครอบครัว 1 เหตุการณ์สำคัญ (1 คะแนน)
เพราะเหตุใดจึงเลือกเหตุการณ์นี้ (1คะแนน).....

ขอบคุณ!

