



ชื่อ.....เลขที่.....

โรงเรียน.....บ้าน.....

ใบงานสุขศึกษา ชั้น ม.2
หน่วยที่ 1 การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

1. วัยรุ่น เริ่มต้นตั้งแต่อายุ ปี ถึงอายุ ปี (ให้พิมพ์เฉพาะตัวเลข ไม่เว้นวรรค)
2. นำคำต่อไปนี้ไปเติมในตารางให้ถูกต้อง (ลากไปวาง)

พันธุกรรม วัยรุ่นตอนต้น ด้านสติปัญญา ด้านสังคม วัยรุ่นตอนกลาง
วัยรุ่นตอนปลาย อารมณ์ ร่างกาย สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู

ช่วงวัยของวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลง	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง

3. บอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง (ลากไปวาง)

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง	ลักษณะการเปลี่ยนแปลง
		เสียงแตกพร่า ห้าว เสียงทุ้มนุ่มนวล
		มีกลิ่นตัว มีกลิ่นตัวแรง
		ผิวหนังนุ่มนวล ผิวหยาบ
		สะโพกผาย เอวคอด ช่วงไหล่กว้างขึ้น
		ขนขึ้นที่รักแร้, หัวเหน่ ขนขึ้นที่รักแร้, หัวเหน่
		เต้านมขยาย มีหนวด เครา
		มีการสร้างอสุจิ มีประจำเดือน



เด็กหญิง หรือเด็กชายที่จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
เข้าสู่วัยรุ่นอย่างเห็นได้ชัดเจนมากกว่ากัน ?



4. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นต่อไปนี้ จัดเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านใด (เลือกคำตอบที่ถูกต้อง)

① ด้านร่างกาย ② ด้านจิตใจและอารมณ์ ③ ด้านสังคม ④ ด้านสติปัญญา

รู้จักปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ของกลุ่มและสังคม ① ② ③ ④	กระดูกมีความแข็งแรงขึ้น ① ② ③ ④
ขนาดของร่างกายและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ① ② ③ ④	มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ① ② ③ ④
รู้จักคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ สิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ① ② ③ ④	มีความสนใจเพศตรงข้าม ① ② ③ ④
สนใจเพื่อนมากกว่าครอบครัว ① ② ③ ④	มีแนวคิดแบบนามธรรมมากขึ้น ① ② ③ ④
คิด และวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของตน และ เพศตรงข้าม ① ② ③ ④	วิตกกังวลในความงามของร่างกาย ① ② ③ ④
ระดับฮอร์โมนต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ① ② ③ ④	รู้จักและเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง และความคิด ① ② ③ ④
รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น ① ② ③ ④	ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย และความแปลกใหม่ ① ② ③ ④
รู้จักตัดสินใจ โดยการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมมา ประกอบการตัดสินใจ ① ② ③ ④	รู้จักปรับตัวทางด้านความคิด เพื่อให้ทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้ ① ② ③ ④
ภาคภูมิใจในเพศของตน ① ② ③ ④	อวัยวะเพศเจริญเติบโตขึ้นและพร้อมที่จะผลิตเซลล์ สืบพันธุ์ ① ② ③ ④
มีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นและการแก้ปัญหา มากขึ้น ① ② ③ ④	อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดได้ง่าย ① ② ③ ④
ชอบความเป็นอิสระ ① ② ③ ④	แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ① ② ③ ④
วัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และวัยรุ่นหญิงมี ไขมันสะสมบริเวณเต้านมและสะโพกมากขึ้น ① ② ③ ④	โครงสร้างบนใบหน้าเจริญเติบโตขึ้น เช่น สันจมูก ขากรรไกร ① ② ③ ④



ที่เรียกว่าวัยรุ่นเป็น “วัยพายุบูแคม” มีที่มาจากการเปลี่ยนแปลง
ในของวัยรุ่นในด้านใด



5. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของวัยรุ่นแต่ละด้าน มีผลในเรื่องใดบ้าง

(ลากข้อความต่อไปนี้ไปวางให้ถูกต้อง)

ลักษณะรูปร่างของร่างกาย มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เอาแต่ใจตนเอง ทำอะไรไม่เป็น
ถูกเพื่อนชักจูงได้ง่าย อารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง เก็บกด พฤติกรรมการรับประทาน
ลักษณะทางจิตใจและปัญญา แสวงหการยอมรับในทางที่ผิด ที่ไม่เป็นเวลา ไม่ถูกหลัก
โรค/ความพิการบางอย่างที่
ติดตัวมาโดยกำเนิด

ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง
และการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

ด้านพันธุกรรม

ด้านการเลี้ยงดู

ด้านสิ่งแวดล้อม



ปัจจัยในการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
ปัจจัยใดที่เรา ไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ ?

