

# กิจกรรมจับคู่

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต  
และพัฒนาการของวัยรุ่น

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่ปัจจัยในข้อ 1-15 ทางด้านซ้ายมือ  
กับคำอธิบายทางด้านขวามือที่สัมพันธ์กัน

## ปัจจัย



1. พันธุกรรม



2. โภชนาการ



3. การออกกำลังกาย



4. การนอนหลับ



5. สุขอนามัย



6. อารมณ์และจิตใจ



7. ครอบครัว



8. เพื่อน



9. สิ่งแวดล้อม



10. การศึกษา



11. สื่อและเทคโนโลยี



12. สารเสพติดและ  
สิ่งมอมเมา



13. ไรภยัใช้เจ็บ



14. เศรษฐฐานะ



15. วัฒนธรรมและ  
ค่านิยม

## คำอธิบาย

A. ได้รับสารอาหารครบถ้วน  
เหมาะสมกับวัย

B. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง  
ของร่างกายและกล้ามเนื้อ

C. ส่งผลต่อรูปร่าง ลักษณะ  
และความสามารถต่าง ๆ

D. ทำให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อน  
เพียงพอ ช่วยให้เจริญเติบโตดี

E. การดูแลร่างกายให้สะอาด  
ป้องกันโรค

F. ส่งผลต่อความคิด พฤติกรรม  
และการเข้าสังคม

G. ให้ความรัก ความอบอุ่น  
และเป็นแบบอย่างที่ดี

H. มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม  
และการใช้ชีวิต

I. อากาศ น้ำ อาหาร สถานที่  
ที่อยู่อาศัย และมลภาวะ

J. ช่วยพัฒนาความรู้ ความสามารถ  
และทักษะด้านต่าง ๆ

K. หากใช้อย่างเหมาะสมช่วยให้  
เรียนรู้ แต่ถ้าใช้มากเกินไป  
ส่งผลเสีย

L. ทำลายสุขภาพ ทำให้การเจริญเติบโต  
ช้าและเกิดโรคต่าง ๆ

M. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ส่งผลต่อ  
การเจริญเติบโต

N. รายได้ของครอบครัวมีผลต่อ  
โภชนาการ การศึกษา และการดูแล

O. ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม  
และค่านิยมในสังคม