



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อวิชา สุขศึกษา 5 พ 23101

สอนครั้งที่ 1-2

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัย

เวลา 2 ชั่วโมง

ชื่อเรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ

รวมจำนวน 2 ชั่วโมง

บุญเกิด เพื่อก็ได้ ครูผู้สอน

ปีการศึกษา 2559

ภาคเรียนที่ 1

วันที่

เดือน

พ.ศ. 2559

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พัฒนาการวัย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต

พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การพัฒนาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต และในกระบวนการแต่ละด้านแตกต่างกัน อีกทั้งมีความเชื่อมโยงของอวัยวะ ดังนั้นเราจึงควรศึกษาถึงพัฒนาการของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เพื่อให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลง และช่วยดูแลผู้สูงอายุในบ้านได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

เข้าใจความหมายของวัยและเปรียบเทียบการเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์ได้ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้สูงอายุ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์พัฒนาการของมนุษย์

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความคิดเห็น

5.3 ความสามารถในการทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 มีวินัย
- 6.2 ใฝ่เรียนรู้
- 6.3 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ให้นักเรียนทำสื่อหนังสือด้วยมือเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

8. กิจกรรมนำสู่การเรียนรู้ (คาบที่ 1)

1. ขั้นสร้างความสนใจ (10 นาที)

- 1.1 ให้นักเรียนลองตรวจสอบการศึกษานุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุในบ้านโดยทำการวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ
- 1.2 ให้นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้ จากเนื้อหาที่เกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาตามวัย

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

2. ขั้นสำรวจและค้นหา (20 นาที)

- 2.1 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4 คน
- 2.2 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ และการศึกษาชีวิตประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตพร้อมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรม การปฏิบัติตนตลอดจนการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของบุคคลที่นักเรียนเลือกศึกษา
- 2.3 ให้นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้ จากเนื้อหาที่เกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาตามวัย

3. ขั้นอธิบายและลงข้อสรุป (10 นาที)

- 3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการศึกษานุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุในบ้านโดยทำการวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ
- 3.2 ครูตั้งคำถามว่า
 - นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ผลการศึกษาเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใด
- 3.3 นักเรียนทั้งหมดร่วมกันสรุปผลข้อบ่งชี้ของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย

กิจกรรมรวบยอด

4. ขันขยายความรู้ (10 นาที)

4.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

4.2 ครูตั้งคำถามว่า

- วิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยประกอบด้วยอะไรบ้าง

5. ขันประเมินผล (10 นาที)

5.1 ให้นักเรียนทบทวนคำตอบในใบบันทึกกิจกรรม

5.2 ให้นักเรียนแต่ละคนย้อนกลับไปอ่านสิ่งที่ต้องการรู้แล้วตรวจสอบว่าได้เรียนรู้ครบถ้วนหรือไม่เพียงใด

(คาบที่ 2)

1. ขันสร้างความสนใจ (10 นาที)

1.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ และการศึกษาชีวิตประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตพร้อมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรม การปฏิบัติตนตลอดจนการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของบุคคลที่นักเรียนเลือกศึกษา

1.2 ให้นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้ จากเนื้อหาที่เกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาตามวัย

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

2. ขันสำรวจและค้นหา (20 นาที)

2.1 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4 คน

2.2 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ และการศึกษาชีวิตประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตพร้อมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรม การปฏิบัติตนตลอดจนการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของบุคคลที่นักเรียนเลือกศึกษา

2.3 ให้นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้ จากเนื้อหาที่เกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาตามวัย

3. ชั้นอธิบายและลงข้อสรุป (10 นาที)

3.1 ครูตั้งคำถามว่า

- นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ผลการศึกษาเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใด

3.2 นักเรียนทั้งหมดร่วมกันสรุปผลข้อบ่งชี้ของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย

กิจกรรมรวบยอด

4. ชั้นขยายความรู้ (10 นาที)

4.1 ครูตั้งคำถามว่า

- วิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยประกอบด้วยอะไรบ้าง

4.2 ให้นักเรียนปฏิบัติตามวิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

5. ชั้นประเมินผล (10 นาที)

5.1 ให้นักเรียนแต่ละคนย้อนกลับไปอ่านสิ่งที่ต้องการรู้แล้วตรวจสอบว่าได้เรียนรู้ครบถ้วนหรือไม่เพียงใด

5.2 ครูให้คะแนนตามจุดประสงค์การเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

9.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

9.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

หนังสือทำด้วยมือเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

10. กิจกรรมเสนอแนะ

ในแต่ละกลุ่มควรมีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้ากลุ่มทุกๆระยะ 1-2 เดือน หรือตามมติข้อตกลงภายในกลุ่มของตนเอง

10. ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการเรียนรู้ ของ ครูบุญเกิด เผือกใต้ แล้วมีความคิดเห็น ดังนี้

10.1 เป็นแผนการสอนที่

- ดีมาก
 ดี
 พอใช้
 ควรปรับปรุง

10.2 การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
 ที่ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

10.3 เป็นแผนการสอนที่

- นำไปใช้ได้จริง
 ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

10.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด เผือกใต้)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจแผนการเรียนรู้

(นายศราวุธ คำแก้ว)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้

.....

ด้านทักษะกระบวนการ

.....

ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

ปัญหาที่ควรแก้ไข/พัฒนา	วิธีดำเนินการแก้ไข/พัฒนา	ผลการแก้ไข/พัฒนา

ลงชื่อ.....ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้

(นายบุญเกิด เพ็ชร์ไต้)

ตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

ใบความรู้

องค์ประกอบที่มีส่วนส่งเสริมการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่

1. พัฒนาการทางร่างกายเป็นไปอย่างดี เช่น มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีพลังกำลัง มีความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้คนเราเรียนรู้ทักษะได้ดี และประกอบการทำงานได้ดี คนที่มีอายุ 20 - 30 ปี ย่อมมีพลังกำลังมาก ทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง จากนั้นก็ค่อย ๆ ลดลงทีละน้อย จนกระทั่งถึงอายุ 40 - 50 ปี อัตราพลังกำลังจะลดเร็วขึ้น

2. ความสามารถของสติปัญญา ความสามารถจะสูงสุดในช่วงวัยผู้ใหญ่ระยะต้น และเริ่มถดถอยลงในวัยกลางคน ในช่วงวัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการตามความคาดหวังของสังคมแตกต่างจากวัยรุ่น คือ

1. มีความสามารถในการเลือกคู่ครองได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับคู่แต่งงานได้อย่างมีความสุข
3. สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการทำงาน และสภาพครอบครัวได้อย่างดี
4. สามารถเริ่มต้นการมีครอบครัว และสร้างหลักฐานให้แก่ครอบครัวได้
5. สามารถเตรียมความพร้อมในการมีบุตรและการเลี้ยงดูบุตรได้
6. สามารถในการจัดหาและตกแต่งที่อยู่อาศัยให้มีสภาพน่าอยู่ได้
7. เริ่มต้นและมีความพร้อมในการประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสม
8. มีความสามารถในการรับผิดชอบต่อหน้าที่ และปฏิบัติตามในฐานะพลเมืองดี
9. รู้จักประหยัด ประมาทตน อดทน และขยันหมั่นเพียร เพื่อแสวงหาความก้าวหน้าให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและครอบครัว
10. สามารถเข้าร่วมกลุ่มสังคมที่มีความคล้ายคลึงกัน และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้



ความสามารถกับการทำงาน
ของกลุ่มวัยทำงาน

วัยหมดประจำเดือน

เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งตามธรรมชาติของร่างกาย เนื่องจากรังไข่ของสตรีผลิตฮอร์โมนเพศลดน้อยลง และหยุดไปในที่สุด เป็นผลทำให้บางคนมีอาการผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้น ในช่วงอายุระหว่าง 40 - 45 ปี จนกว่าประจำเดือนจะหมดในช่วงอายุระหว่าง 48 - 52 ปี

อาการเริ่มแรกของการหมดประจำเดือนที่เป็นสัญญาณเตือนให้สตรีได้ทราบ คือ ความผิดปกติของประจำเดือน และอาการที่สตรีบางคนอาจมีในระยะเริ่มแรกของการหมดประจำเดือน ได้แก่

1. กลุ่มอาการทางระบบหลอดเลือด และประสาทควบคุม เช่น

- รู้สึกร้อนวูบวาบตามใบหน้าและลำคอ
- รู้สึกปวดศีรษะบ่อย ๆ
- มีเหงื่อออกตอนกลางคืน
- มักนอนไม่หลับ
- มีอาการใจสั่น

2. ระบบสืบสาวะและระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น

- รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์
- มีอาการปัสสาวะเล็ด เวลาไอหรือจาม
- มีอาการปัสสาวะบ่อย และมักกลั้นไม่ได้

3. อาการทางจิตประสาท

- มีอารมณ์แปรปรวน
- มักหลงลืมง่าย
- มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- มักมีอาการหงุดหงิด

4. ผิวหนัง

- ผิวหนังมีอาการแห้ง
- เล็บเปราะบาง
- ผมแห้ง และร่วงง่าย

นอกจากนี้ในสตรีที่มีอายุมากขึ้นพบว่า มีปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคกระดูกพรุน เป็นต้น

ลักษณะของคนวัยชรา

1. ร่างกายอ่อนแอ ปรับตัวเข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศได้ยาก ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย
2. ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยาก
3. ชอบสั่งสอนเด็ก จึงกลายเป็นคนจู้ป่น
4. มีความรู้สึกว่า ตนเองถูกทอดทิ้ง ต้องการมีคนเอาอกเอาใจ
5. ประสาทตาเริ่มเสื่อมโดยปกติประสาทตาเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 40 ปี ขึ้นไป ต้องใช้แว่นสายตายาว



ภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

6. ประสาทหูเริ่มเสื่อม มีลักษณะหูอื้อ ลมออกหู
7. มีอาการเฉื่อยชา ไม่ค่อยกระฉับกระเฉง
8. มักจี้หลังขี้ลืม
9. ผิวกายมักตกกระ ส่วนการเหี่ยวยุบนั้นเป็นลักษณะที่เห็นได้โดยทั่วไป

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนศึกษาบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุในบ้าน โดยทำการวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ
2. ให้นักเรียนศึกษาชีวิตประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต พร้อมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรม การปฏิบัติตน ตลอดจนการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ของบุคคลที่นักเรียนเลือกศึกษา
3. ให้นักเรียนศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือน และชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น และแนวทางแก้ไขปัญหา

กิจกรรมโครงงาน

ให้นักเรียนทำโครงงานในการสอบถามความรู้สึก และความต้องการของผู้สูงอายุ พร้อมหาวิธีดูแล หรือแนวทางในการให้ผู้สูงอายุมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ภาพบุคคลวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ
2. ภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
3. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการถามตอบ
2. ประเมินจากการค้นคว้า การนำเสนอหน้าชั้น
3. สังเกตจากการทำกิจกรรม
4. ประเมินจากแบบทดสอบ

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

ห้องสมุด โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

เว็บไซต์

<http://203.155.81217/office/phpd/index.htm/>

<http://saksiri.hypermart.net/>

ลำดับที่.....

ใบบันทึกกิจกรรม

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อหน่วยการเรียนรู้..... ชื่อเรื่อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุโดยวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ

การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่

ด้านร่างกาย

.....
.....
.....

ด้านจิตใจและอารมณ์

.....
.....
.....

ด้านสติปัญญา

.....
.....
.....

การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุ

ด้านร่างกาย

.....
.....
.....

ด้านจิตใจและอารมณ์

.....
.....
.....

ด้านสติปัญญา

.....
.....

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

ผลการเรียนรู้ที่ 1 รู้ลักษณะการเจริญเติบโตและความเสื่อมของอวัยวะของวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

1. วัยที่มีความเสื่อมของอวัยวะมากที่สุด
 - ก. วัยรุ่น
 - ข. วัยกลางคน
 - ค. วัยผู้ใหญ่
 - ง. วัยสูงอายุ
2. วัยใดที่ไม่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
 - ก. วัยผู้ใหญ่
 - ข. วัยกลางคน
 - ค. วัยชรา
 - ง. ทุกวัยมีการเปลี่ยนแปลง
3. ผู้หญิงส่วนใหญ่จะหมดประจำเดือน เมื่ออายุประมาณกี่ปี
 - ก. 45 ปี
 - ข. 50 ปี
 - ค. 55 ปี
 - ง. 60 ปี
4. ข้อใดเป็นลักษณะอาการผิดปกติเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน
 - ก. รู้สึกร้อนวูบวาบตามตัว
 - ข. รู้สึกปวดศีรษะข้างเดียว
 - ค. มีอารมณ์ฉุนเฉียว
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. ข้อใดกล่าวผิด
 - ก. ผู้ชายวัยผู้ใหญ่จะมีลักษณะอาการเช่นเดียวกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน
 - ข. ผู้ชายมักมีอาการแปรปรวนง่าย เมื่อมีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป
 - ค. อาการผิดปกติของหญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีอาการคันตามร่างกาย
 - ง. อาการหมดประจำเดือนเป็นความผิดปกติของร่างกาย

ผลการเรียนรู้ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่และ
วัยผู้สูงอายุ

6. การเปลี่ยนแปลงทางด้านใจของผู้สูงอายุที่มีผลกระทบมากที่สุด
 - ก. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
 - ข. การเปลี่ยนแปลงของสภาพจิต
 - ค. ความเสื่อมถอยของการเห็นการได้ยิน
 - ง. ความเสื่อมถอยของพลังงานของร่างกายและจิตใจ
7. สิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่ ได้แก่
 - ก. ขาดการอบรมจากพ่อแม่หรือครูบาอาจารย์
 - ข. พ่อแม่ตั้งความหวังสูงในตัวลูกเกินไป
 - ค. พ่อแม่ปกป้องคุ้มครองลูกมากเกินไป
 - ง. เป็นไปได้ทุกข้อที่กล่าวมา
8. วิธีทำให้คนวัยผู้ใหญ่ประสบความสำเร็จในชีวิต ควรทำอย่างไร
 - ก. แสวงหาความรู้
 - ข. รู้จักแก้ปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม
 - ค. ตั้งใจเรียนหนังสืออย่างเดียว
 - ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข
9. วัยใดมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์สูงสุด

ก. วัยรุ่น	ข. วัยผู้ใหญ่
ค. วัยกลางคน	ง. วัยชรา
10. ข้อใดไม่ใช่โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ก. โรคหัวใจ	ข. ความดันเลือดสูง
ค. ความดันเลือดต่ำ	ง. อุบัติเหตุหลอดเลือดในสมอง

เฉลยก่อนเรียนและหลังเรียน

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

แบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน

ผลการเรียนรู้ที่ 1 รู้ลักษณะการเจริญเติบโตและความเสื่อมของอวัยวะของวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

- วัยที่มีความเสื่อมของอวัยวะมากที่สุด
 - วัยรุ่น
 - วัยกลางคน
 - วัยผู้ใหญ่
 - วัยสูงอายุ
- วัยใดที่ไม่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
 - วัยผู้ใหญ่
 - วัยกลางคน
 - วัยชรา
 - ทุกวัยมีการเปลี่ยนแปลง
- ผู้หญิงส่วนใหญ่จะหมดประจำเดือนเมื่ออายุประมาณกี่ปี
 - 45 ปี
 - 50 ปี
 - 55 ปี
 - 60 ปี
- ข้อใดเป็นลักษณะอาการผิดปกติเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน
 - รู้สึกร้อนวูบวาบตามตัว
 - รู้สึกปวดศีรษะข้างเดียว
 - มีอาการง่วงเหงา
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อใดกล่าวผิด
 - ผู้ชายวัยผู้ใหญ่จะมีลักษณะอาการเช่นเดียวกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน
 - ผู้ชายมักมีอาการแปรปรวนง่าย เมื่อมีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป
 - อาการผิดปกติของหญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีอาการคันตามร่างกาย
 - อาการหมดประจำเดือนเป็นความผิดปกติของร่างกาย

ผลการเรียนรู้ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

ชื่อ..... ชั้น.....	คะแนนที่ได้
------------------------	-------------

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านใจของผู้สูงอายุที่มีผลกระทบมากที่สุด
 - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
 - การเปลี่ยนแปลงของสภาพจิต
 - ความเสื่อมถอยของการเห็นการได้ยิน
 - ความเสื่อมถอยของพลังงานของร่างกายและจิตใจ
- สิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่ได้แก่
 - ขาดการอบรมจากพ่อแม่หรือครูบาอาจารย์
 - พ่อแม่ตั้งความหวังสูงในตัวลูกเกินไป
 - พ่อแม่ปกป้องคุ้มครองลูกมากเกินไป
 - เป็นไปได้ทุกข้อที่กล่าวมา
- วิธีทำให้คนวัยผู้ใหญ่ประสบความสำเร็จในชีวิตควรทำอย่างไร
 - แสวงหาความรู้
 - รู้จักแก้ปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม
 - ตั้งใจเรียนหนังสืออย่างเดียว
 - ถูกทั้งข้อ ก และ ข
- วัยใดมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์สูงสุด
 - วัยรุ่น
 - วัยผู้ใหญ่
 - วัยกลางคน
 - วัยชรา
- ข้อใด **ไม่ใช่** โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
 - โรคหัวใจ
 - ความดันเลือดสูง
 - ความดันเลือดต่ำ
 - อุบัติเหตุหลอดเลือดในสมอง