

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนะนำการเรียน ข้อตกลงการเรียน  
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียน  
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



**การสอบและการเก็บคะแนน**

๑) การสอบและการเก็บคะแนน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. ๒ ดังนี้  
 การวัดและประเมินผลด้านความรู้ (K)

สอบย่อย

สอบกลางภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)

สอบปลายภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)

การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ (P) และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คะแนนรวม ๔๐ คะแนน

คะแนนเก็บจากการสอบย่อย

คะแนนเก็บจากการปฏิบัติกิจกรรม

โครงการ/แฟ้มสะสมผลงาน

การวัดและประเมินผลด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

สังเกตพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมในการทำงานกลุ่ม

คะแนนรวมทั้งหมด

คะแนนรวม ๕๐ คะแนน

๑๐ คะแนน

๒๐ คะแนน

๒๐ คะแนน

๑๐ คะแนน

๒๐ คะแนน

๑๐ คะแนน

คะแนนรวม ๑๐ คะแนน

๑๐ คะแนน

๑๐๐ คะแนน

## ๒. การตัดสินผลการเรียน

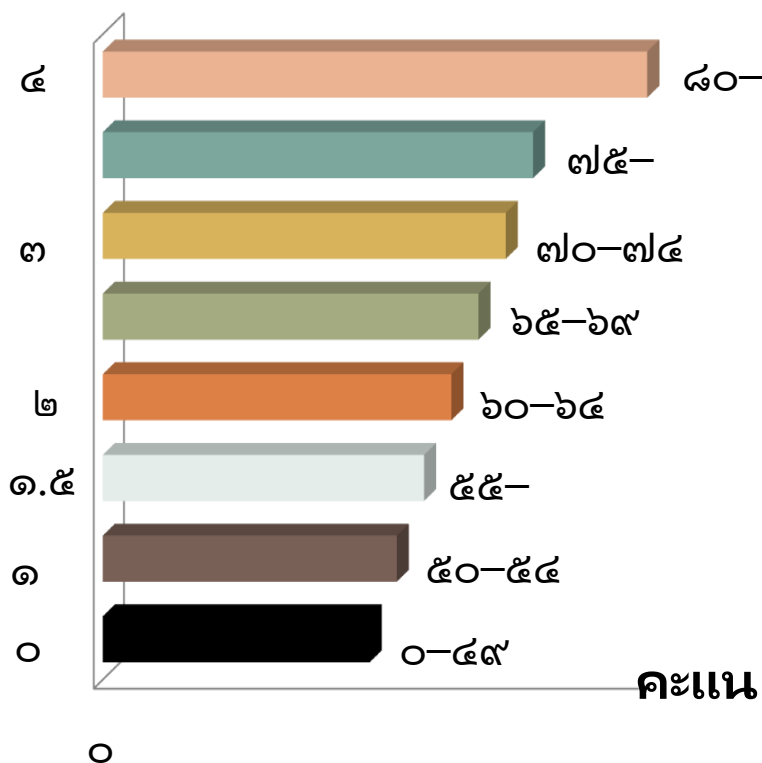
อธิบายเกี่ยวกับการตัดสินผลการเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. ๓ ดังนี้

๑) เวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด (หากเวลาเรียนไม่ครบตามเกณฑ์จะไม่มีสิทธิ์เข้าสอบและได้รับผลการเรียน “มส”)

๒) การให้ระดับผลการเรียนการตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนของรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.๓ กำหนดเกณฑ์การตัดสินโดยใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับ

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนที่ได้/เป็นร้อยละ
๔	ดีเยี่ยม	๘๐-๑๐๐
๓.๕	ดีมาก	๗๕-๗๙
๓	ดี	๗๐-๗๔
๒.๕	ค่อนข้างดี	๖๕-๖๙
๒	ปานกลาง	๖๐-๖๔
๑.๕	พอใช้	๕๕-๕๙
๑	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	๕๐-๕๔
๐	ต่ำกว่าเกณฑ์	๐-๔๙

ระดับผลการเรียน



### ๓. ข้อตกลงในการเรียนวิชาสุขศึกษา ออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

- ๑) ต้องเข้าเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนในรายวิชานี้ หรือไม่ขาดเรียนเกิน ๓ ครั้ง กรณีป่วยต้องส่งใบลาโดยผู้ปกครองลงชื่อรับรองการลา
- ๒) ควรเข้าห้องเรียนตรงเวลาและรักษามารยาทในการเรียน
- ๓) เมื่อเริ่มเรียนแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะมีการทดสอบก่อนเรียนและหลังจากเรียนจบแต่ละหน่วยก็ควรเรียนรู้แล้วจะมีการทดสอบหลังเรียน
- ๔) ในช่วงที่มีการฝึกปฏิบัติงาน ควรเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือให้พร้อม โดยจัดหาไว้ล่วงหน้า
- ๕) รับผิดชอบการเรียน การจัดทำโครงงาน การจัดสื่อคลิปวิดีโอ และการส่งงานตามเวลาที่กำหนด
- ๖) รักษาความสะอาดบริเวณที่ปฏิบัติงานและเครื่องมือที่ใช้ทำงานทุกครั้ง
- ๗) ข้อปฏิบัติในการเรียนออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม คือ
  - ๗.๑ นั่งตัวตรง ๗.๒ ตามองผู้พูด ๗.๓ สงบนิ่ง ๗.๔ ฝึกซ้ำๆ ทุกครั้ง ทุกชั่วโมง
  - ๗.๕ ฟังอย่างตั้งใจเพื่อการมีสมาธิ ๗.๖ นิ่งไม่พูด ไม่ทำ ๗.๗ ฟังในสิ่งที่เรียนเขียนลงในสมุดบันทึก
  - ๗.๘ กล่าวขอบคุณ ชื่นชม มีน้ำใจ เปิดใจทัศนคติเชิงบวกเป็นกัลยาณมิตร
- ๘) หลังจากการเรียนการสอนเสร็จแต่ละหน่วย กรุณากรอกแบบประเมินความพึงพอใจท้ายหน่วย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งตามช่องทางที่สามารถติดต่อกับโรงเรียนต้นทางได้
- ๙) **สำรวจความต้องการของนักเรียน ด้านมิต้ออกอากาศ คือ**
  - ๙.๑ บอกตัวตนของนักเรียนให้ครูรู้ว่าเป็นอย่างไร ต้องการทำอะไร
  - ๙.๒ นักเรียนต้องทำอะไรตามที่นักเรียนบอกว่าเรียนได้มี “ความสุข”

#### ข้อตกลงรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. ๓ คือ

ที่	ครู		นักเรียน	
	สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ	สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ

ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

ลงชื่อ

(.....)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....

อ้างอิง

ภาพที่ ๑

<http://bangkokpoll.bu.ac.th/poll/result/poll287.php?pollID=97&Topic=%B7%D5%E8%BE%D6%E8%A7%B7%D2%A7%E3%A8%A2%CD%A7%C7%D1%C2%C3%D8%E8%B9&fileDoc=poll287.pdf>

**หัวข้อ :** "ที่พึงพอใจของวัยรุ่น" ส่วนที่เกิดจากครู/อาจารย์ ได้แก่ ครูให้ทำงานและการบ้านที่เกินความสามารถของ  
ลูกศิษย์ ร้อยละ 30.2 กัดดันให้เกิด

การแข่งขันด้านการเรียน ร้อยละ 23.8 ไม่ยุติธรรม ร้อยละ 18.5 ไม่รับฟังความเห็น ร้อยละ 14.7  
ชอบดูประจานให้อับอาย

ร้อยละ 9.6 ทำร้ายข่มขู่ ร้อยละ 1.3 และอื่นๆ อีกร้อยละ 1.8

## ใบงานที่ ๑

### ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียน รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียน..... ห้อง...../..... เลขที่.....  
วันที่เก็บข้อมูล...../...../.....

#### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชน .....ชื่อ-สกุล (ด.ช./ด.ญ.).....  
วัน เดือน ปี เกิด ...../...../.....อายุ:.....ปี กลุ่มเลือด.....  
ที่อยู่..... หมู่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....  
สิทธิด้านสุขภาพ ไม่ทราบ/ไม่มี ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ประกันอุบัติเหตุโรงเรียน  
ข้าราชการ กระทรวง.....หน่วยงาน..... ประกันสังคม หน่วยงาน.....

#### ข้อมูลตัวเอง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม. เส้นรอบเอว.....ซม.(लगฟुग ใขย>=๙๐ ซม., หลุง>=๘๐ซม.)  
ชีพจร.....ครั้ง/นาที หายใจ.....ครั้ง/นาที  
ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๑)\* ...../.....mm./Hg  
ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๒)...../.....mm./Hg

\* ปกติ=<๑๒๐/<๘๐, เสี่ยง=[๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙], สูงระดับ๑=[๑๔๐-๑๕๙/๙๐-๙๙], สูงระดับ๒=[≥๑๖๐/>๑๐๐] กรณีที่วัดความดันครั้งที่ ๑ ผลผิดปกติ ใ้  
นักเรียนพัก ๑๕ นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ ๒

#### ส่วนที่ ๒ ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

๑) บิดา-มารดาของท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ไม่ทราบ  
เบาหวาน(DM) ความดันโลหิตสูง(HT) โรคเกาต์(Gout) โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)  
กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI) \* เส้นเลือดสมอง(Stroke) ถุงลมโป่งพอง(COPD) มะเร็งทุกชนิด  
ต่อหีน หอบหืด/ภูมิแพ้ โรคเรื้อรัง อื่นๆ (ตัดขาด, ตาบอด)

๒) พี่-น้องสายตรงท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย  
ไม่ทราบ เบาหวาน(DM) ความดันโลหิตสูง(HT) โรคเกาต์(Gout) โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)  
กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI) เส้นเลือดสมอง(Stroke) ถุงลมโป่งพอง(COPD) มะเร็งทุกชนิด  
ต่อหีน หอบหืด/ภูมิแพ้ โรคเรื้อรัง อื่นๆ (ตัดขาด, ตาบอด)

๓) อื่นๆ.....

(.....)

ลงชื่อผู้บันทึกข้อมูล

อ้างอิง

ภาพที่ ๑

<http://bangkokpoll.bu.ac.th/poll/result/poll287.php?pollID=97&Topic=%B7%D5%E8%BE%D6%E8%A7%B7%D2%A7%E3%A8%A2%CD%A7%C7%D1%C2%C3%D8%E8%B9&fileDoc=poll287.pdf>

หัวข้อ : "ที่พึงพอใจของวัยรุ่น" ส่วนที่เกิดจากครู/อาจารย์ ได้แก่ ครูให้ทำงานและการบ้านที่เกินความสามารถของ  
ลูกศิษย์ ร้อยละ 30.2 กัดดันให้เกิด

การแข่งขันด้านการเรียน ร้อยละ 23.8 ไม่ยุติธรรม ร้อยละ 18.5 ไม่รับฟังความเห็น ร้อยละ 14.7  
ชอบดูประจานให้อับอาย

ร้อยละ 9.6 ทำร้ายข่มขู่ ร้อยละ 1.3 และอื่นๆ อีกร้อยละ 1.8

# แบบทดสอบก่อนเรียน

พ๒๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

<p>๑. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับช่วงวัย</p> <p>ก. ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงชีวิตเท่ากับช่วงวัยเด็ก</p> <p>ข. ช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีช่วงชีวิตยาวนานกว่าทุกวัย</p> <p>ค. ช่วงเด็กวัยก่อนเรียนจะมีช่วงชีวิตที่ยาวกว่าช่วงวัยเรียน</p> <p>ง. ช่วงวัยชีวิตของมนุษย์เริ่มนับตั้งแต่เซลล์สืบพันธุ์ของ บิดา มารดาผสมกัน</p> <p>๒. พัฒนาการของวัยรุ่นคนใดที่มีความผิดปกติจากพัฒนาการตามช่วงวัย</p> <p>ก. ตี้ก อายุ ๙ เดือน ยังยืนเองไม่ได้</p> <p>ข. จุ่มจิม อายุ ๔ เดือน ยังไม่หัดคลาน</p> <p>ค. เจียบ อายุ ๑ ปี ยังไม่สามารถพูดได้</p> <p>ง. ปังอายุ ๑ เดือน ยังไม่สามารถเอื้อมมือจับสิ่งของได้</p> <p>๓. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการทางด้านสังคมของทารก</p> <p>ก. สนใจเสียงคนพูด      ข. ชอบฟังเสียงที่ไพเราะ</p> <p>ค. ต้องการให้คนอื่นสนใจ      ง. ชอบเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน</p> <p>๔. เด็กวัยเรียนจะมีอัตราเพิ่มของน้ำหนักตัวอย่างรวดเร็วเมื่อใด</p> <p>ก. อายุย่างเข้าปีที่ ๖      ข. อายุย่างเข้าปีที่ ๑๐</p> <p>ค. อายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี      ง. อายุระหว่าง ๑๑-๑๒ ปี</p> <p>๕. ข้อใดให้ความหมายของวัยผู้ใหญ่ครอบคลุมถูกต้องมากที่สุด</p> <p>ก. บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง ๒๐-๔๐ ปี</p> <p>ข. บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง ๑๘-๕๐ ปี</p> <p>ค. บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง ๒๐-๕๕ ปี</p> <p>ง. บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง ๑๙-๖๐ ปี</p> <p>๖. ข้อใดคือความหมายของคำว่าอิทธิพลทางสังคม</p> <p>ก. การชักจูงใจให้คล้อยตามทางด้านความคิด</p> <p>ข. การพูดโน้มน้าวให้บุคคลอื่นกระทำตามตนเอง</p> <p>ค. การพูดเพื่อให้บุคคลอื่นเชื่อถือและยอมกระทำตามตน</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	<p>๗. “ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น” เป็นคำสำนวนไทยที่แสดงความเกี่ยวข้องกับอิทธิพลทางสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในด้านใด</p> <p>ก. เพื่อน</p> <p>ข. ครอบครัว</p> <p>ค. สื่อสารมวลชน</p> <p>ง. สภาพแวดล้อมในชุมชน</p> <p>๘. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจากสื่อโฆษณามากที่สุด</p> <p>ก. เพราะวัยรุ่นยังขาดวุฒิภาวะ</p> <p>ข. เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง</p> <p>ค. เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบลอกเลียนแบบ</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p> <p>๙. สื่อในข้อใดที่ส่งผลกระทบต่อการใช้เทคโนโลยีและพัฒนาการของวัยรุ่นน้อยที่สุด</p> <p>ก. เว็บไซต์ที่มีภาพลามก</p> <p>ข. เพลงที่มีเนื้อหาประชานิยม</p> <p>ค. ละครที่มีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับการทารุณทางเพศ</p> <p>ง. ภาพยนตร์ที่มีฉากกอดจูบของพระเอกและนางเอก</p> <p>๑๐. การเล่นเกมออนไลน์ประเภทเกมต่อสู้ส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง</p> <p>ก. ทำให้ต้องเสียเงิน</p> <p>ข. ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ</p> <p>ค. ทำให้นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p> <p><b>หมายเหตุ</b> ทำการทดสอบนอกเวลาเรียน</p>
--	---

# แบบทดสอบหลังเรียน

เอกสารหมายเลข ๒

พ ๒๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

<p>๑. ข้อใดหมายถึงวัยทารก</p> <p>ก. เด็กแรกเกิด</p> <p>ข. เด็กที่มีอายุ ๓ ปีขึ้นไป</p> <p>ค. เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดา</p> <p>ง. เด็กที่สามารถรับประทานข้าวและอาหารเหลวได้</p> <p>๒. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทารกแรกเกิดถึง ๔ เดือนควรรับประทานแต่น้ำนมแม่</p> <p>ก. ทารกจะสำลักอาหารอื่นได้ง่าย</p> <p>ข. เซลล์สมองจะทำงานไม่เต็มที่</p> <p>ค. ภาวะอาหารยังไม่พร้อมที่จะย่อยอาหารประเภทอื่น</p> <p>ง. ถ้ารับประทานอาหารอย่างอื่นจะทำให้ทารกมีน้ำหนักมาก</p> <p>๓. ข้อใดคือความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นเพศหญิงกับวัยรุ่นเพศชาย</p> <p>ก. ผิวหนังของเพศชายมีความอ่อนนุ่มมากกว่าเพศหญิง</p> <p>ข. อวัยวะเพศของเพศชายซับซ้อนมากกว่าเพศหญิง</p> <p>ค. ขนาดร่างกายและกล้ามเนื้อของเพศชายมีขนาดใหญ่กว่าเพศหญิง</p> <p>ง. ข้อ ก และ ค ถูก</p> <p>๔. หากวัยรุ่นมีข้อสงสัยเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของตนเองควรปรึกษาใคร</p> <p>ก. ปรึกษาเพื่อน                      ข. ปรึกษาพ่อแม่</p> <p>ค. เก็บไว้ไม่ปรึกษาใคร            ง. ปรึกษาพยาบาลให้หาย</p> <p>๕. หากเพศหญิงไม่มีประจำเดือน นักเรียนคิดว่า จะเกิดผลดีหรือผลเสียตามเหตุผลในข้อใด</p> <p>ก. ผลเสีย เพราะทำให้หมดความรู้สึทางเพศ</p> <p>ข. ผลดี เพราะจะได้ไม่ต้องเสียเงินซื้อผ้าอนามัย</p> <p>ค. ผลดี เพราะจะได้ไม่ต้องวิตกกังวล หรือคอยระมัดระวังในการทำสะอาดร่างกาย</p> <p>ง. ผลเสีย เพราะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีการหยุดชะงักไม่เป็นไปตามวัย</p>	<p>๖. ข้อใดเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับคนในวัยทองที่เห็นได้อย่างชัดเจน</p> <p>ก. มีผื่นขึ้นตามร่างกาย            ข. หงุดหงิด นอนไม่หลับ</p> <p>ค. ร่างกายกระฉับกระเฉง            ง. มีความต้องการทางเพศสูง</p> <p>๗. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะสำคัญของวัยสูงอายุ</p> <p>ก. ผิวหนังมีลักษณะเหี่ยวย่น</p> <p>ข. เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง</p> <p>ค. ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี</p> <p>ง. มีความจำสั้นและหลงลืมง่าย</p> <p>๘. นันทาอาศัยอยู่ในชุมชนที่จำหน่ายสารเสพติดจนทำให้ติดสารเสพติด ผลที่เกิดขึ้นดังกล่าวแสดงถึงอิทธิพลจากด้านใดมากที่สุด</p> <p>ก. เพื่อน                                      ข. ครอบครัว</p> <p>ค. วัฒนธรรม                                ง. สภาพแวดล้อมในชุมชน</p> <p>๙. ข้อความจากสื่อโฆษณาในข้อใดมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด</p> <p>ก. ครีมหน้าขาวเมื่อทาแล้วจะทำให้ไม่เป็นสิ่ว หน้าใส ผิวเหมือนเด็ก</p> <p>ข. ยาเม็ดไซมุกเมื่อรับประทานวันละ ๑ เม็ด จะทำให้ผิวขาวเหมือนดาราดารา</p> <p>ค. ควรออกกำลังกายและลดอาหารจำพวกไขมันสูง เพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง</p> <p>ง. ชาสมุนไพรลดน้ำหนัก เมื่อดื่มแล้วไม่ต้องออกกำลังกายจะทำให้ลดน้ำหนักวันละ ๑ กิโลกรัม</p> <p>๑๐. การเล่นเกมประเภทเกมต่อสู้อาจส่งผลให้ผู้เล่นมีพฤติกรรมอย่างไร</p> <p>ก. ใช้ความรุนแรง                              ข. กระฉับกระเฉง</p> <p>ค. ประสาทตื่นตัวตลอดเวลา            ง. ถูกทุกข้อ</p>
--	--





## ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงวัยของวัยรุ่น และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง

### หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นเอง

#### รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑. **พัฒนาการด้านร่างกาย** วัยรุ่นจะมีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็วมาก อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในเจริญเติบโตเกือบเต็มที่แล้ว มีการเจริญเติบโตและพัฒนาเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศคือมีความพร้อมที่จะเป็นพ่อเป็นแม่คนได้แล้ว ทั้งนี้ เพราะต่อมไร้ท่อต่างๆ ผลิตฮอร์โมนซึ่งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต โดยเฉพาะส่วนสูง จะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ในตอนต้นๆ เด็กหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชายและจะเท่ากันเมื่ออายุย่างเข้าช่วงปลายๆ ลักษณะทางเพศภายนอกปรากฏให้เห็นชัดเจนขึ้น คือในเพศหญิงจะมีเต้านมขยายใหญ่ เอวคอดลง สะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ มีประจำเดือนครั้งแรก ในเพศชายเสียงห้าวขึ้น ไหล่ขยายกว้าง มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ ปรากฏให้เห็น อันจะสามารถผลิตอสุจิได้แล้ว

๒. **พัฒนาการทางอารมณ์** วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีอารมณ์รุนแรงและแปรเปลี่ยนได้ง่าย เช่น ในขณะที่มีอารมณ์ร่าเริงอยู่ จู่ๆ ก็อาจซึมเศร้าหรือหงุดหงิด โกรธง่ายเมื่อถูกขัดใจ และมักแสดงอาการก้าวร้าว โดยปกติวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่ร่าเริงและจะทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองสนใจด้วยความสุข ถ้าเมื่อใดไม่มีอิสระที่จะทำอะไรได้ตามใจก็มักเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย เด็กวัยรุ่น จะมีความคิดเป็นของตนเอง และรู้สึกว่าตนเองโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจึงอยากทำอะไรตามความต้องการของตนเอง ทำให้มักเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้บ่อยๆ

๓. **พัฒนาการทางสังคม** ในช่วงวัยรุ่นนี้ เด็กมักจะชอบแยกตัวอยู่ตามลำพังเมื่ออยู่ในครอบครัวเพราะต้องการความอิสระส่วนสังคมภายนอกเด็กจะมีเพื่อนทั้งสองเพศและกลุ่มเพื่อนจะเล็กลง การคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีเหตุผลมากขึ้น ชอบทำตัวเลียนแบบบุคคลอื่นที่ตนเองชื่นชอบ เช่น การแต่งกายตามอย่างดาราหรือนักร้องที่ตนชอบ บางครั้งชอบทำตัวแปลกๆ เพื่อเรียกร้องความสนใจ เมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของวัยจะเริ่มต้องการความตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะน้อยลง รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองและเริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เช่น ดื่มเหล้า เที่ยวกลางคืน คบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

๔. **พัฒนาการทางสติปัญญา** วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดเป็นนามธรรมมากขึ้น รู้จักสังเกตและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ต้องการทำอะไรด้วยตนเองเพื่อหาประสบการณ์ สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ กล้าที่จะลองถูกลองผิด จึงทำให้มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญากว้างมากขึ้น เพราะเด็กได้ลงมือทำเอง ได้พบกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และถ้าทำสำเร็จเด็กก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ วัยนี้เด็กจะมีเหตุผลมากขึ้น สามารถแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ รู้จักสังเกตความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ได้แก่

๑. เพศ ปกติเพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย
๒. ต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ผลิตสารต่าง ๆ อาจทำงานมากหรือน้อยต่างกันไป
๓. อาหาร การได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน การเจริญเติบโตจะช้า
๔. อากาศและแสงแดด ถ้ามีอากาศดีและได้รับแสงแดดบ้างจะทำให้เราแข็งแรง เจริญเติบโตตามปกติ
๕. การบาดเจ็บและโรคภัยที่เป็นภูมิหลัง ถ้าป่วยมาแต่เล็กก็จะทำให้เจริญเติบโตช้า
๖. การเรียนรู้ที่จะฝึกหัดหรือฝึกฝน โดยเฉพาะการเล่นกีฬา และทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้พัฒนากล้ามเนื้อดี จะทำให้เจริญเติบโตเร็วขึ้นการออกกำลังกายและการพักผ่อน

## อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยตนเอง

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : Health Me Please | การพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย ตอน 1-5

ตอนที่ 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=y1XbJ6BDtb4&t=37s>

ตอนที่ 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=tqqNXMbnMEU&t=2s>

ตอนที่ 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=ozdG6GJPUW4&t=2s>

ตอนที่ 4 : <https://www.youtube.com/watch?v=mmoeiqyfigs&t=3s>

ตอนที่ 5 : <https://www.youtube.com/watch?v=Bl7LN7z6l3l>

ภาพที่ ๑ <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>

ภาพที่ ๓-๔ <http://www.geocities.ws/038856347/a1.html>

ภาพที่ ๕ <https://sites.google.com/site/studypw555/bukhkhli-k-phaph-swn-taw>

ภาพที่ ๗ <http://pemwitm4.blogspot.com/2011/>

ภาพที่ ๘-๑๔ <http://news.goal7m.com/39271>



## อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง วิเคราะห์ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : พัฒนาการของวัยรุ่น

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=0Ov1Em0wl9g>

ภาพที่ ๑-๒ <https://thepotential.org/2018/02/13/loveis-adolescencebrain/>

ภาพที่ ๑

<https://www.nicetofit.com/%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87/>

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ปริมาณแคลอรี  
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย  
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

 <p>ผัดขี้เมา</p>	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๓๔๘ กิโลแคลอรี</p>	 <p>ข้าวไข่เจียว 1 จาน</p>
 <p>ข้าวหมูแดง</p>	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๖๐๕ กิโลแคลอรี</p>	 <p>ส้มตำอีสาน 1 จาน</p>
 <p>ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู</p>	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๓๙๐ กิโลแคลอรี</p>	 <p>บะหมี่น้ำหมูแดง 1 ชาม</p>
 <p>ข้าวมันไก่</p>	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๘๐ กิโลแคลอรี</p>	 <p>ข้าวหมูกรอบ 1 จาน</p>
 <p>ข้าวผัด</p>	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๓๗๕ กิโลแคลอรี</p>	 <p>สุกน้ำ</p>
	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๑๓๐ กิโลแคลอรี</p>	
	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๓๔๒ กิโลแคลอรี</p>	
	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๕๘๗ กิโลแคลอรี</p>	
	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๔๓๓ กิโลแคลอรี</p>	
	<p>ให้พลังงานปริมาณ ๓๔๕ กิโล</p>	

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในกิจกรรมต่าง ๆ  
หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย  
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



วิ่ง

เผาผลาญ ๖๐๐-๗๕๐ กิโลแคลอรี



ว่ายน้ำ

เผาผลาญ ๒๗๐-๗๕๐ กิโลแคลอรี



แอโรบิค

เผาผลาญ ๖๐๐ กิโลแคลอรี



เดิน

เผาผลาญ ๑๕๗-๔๘๐ กิโลแคลอรี



ปั่น

เผาผลาญ ๒๕๐-๖๐๐ กิโลแคลอรี



ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ธงโภชนาการ  
หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย  
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

# ธงโภชนาการ

**ข้าว**  
วันละ 8-12 ทัพพี

**ผัก**  
วันละ 4-6 ทัพพี

**ผลไม้**  
วันละ 3-5 ส่วน

**นม**  
วันละ 1-2 แก้ว

**เนื้อสัตว์**  
วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

**น้ำมัน น้ำตาล เกลือ**  
วันละน้อยๆ

**เพื่อสุขภาพที่ดี**  
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

[http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=496](http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496) [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์

พ.ศ.๒๕๖๒].



**ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย**  
**หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย**  
**รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

.....

**การบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน**

อาหารในแต่ละมื้อควรมีสารอาหารครบทั้ง ๕ ประเภทเพื่อการกินดีมีสุข คือประกอบด้วยสารอาหารดังต่อไปนี้  
 อาหารที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จะให้พลังงานและความอบอุ่น  
 อาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนจะช่วยสร้างเสริมและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ  
 อาหารที่มีสารอาหารประเภทเกลือแร่ และวิตามิน จะช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

สารอาหาร	ร้อยละโดยน้ำหนัก
คาร์โบไฮเดรต	๕๐
โปรตีน	๒๐
ไขมัน	๒๐
วิตามิน เกลือแร่	๑๐

**ความต้องการสารอาหาร**

มนุษย์ทุกคนต้องการอาหารหรือสารอาหารในจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งในแต่ละวัยก็มีความต้องการสารอาหารที่ต่างกันไป

๑. วัยทารก (แรกเกิด- ๑ปี) อาหารหลักคือ นมแม่เป็นอาหารที่ดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับทารกนอกจากนมแม่แล้ว ทารกยังจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมดังตารางต่อไปนี้

อายุ	อาหาร
อายุ ๓ เดือน	ข้าวบดใส่น้ำแกงสลับกับแกงจืดกับกล้วยสุกบด
อายุ ๔ เดือน	ข้าวบดกับไข่ต้มสุก ข้าวบดกับตับบดสลับกับข้าวบดกับถั่วต้มเปื่อยหรือเต้าหู้ขาว
อายุ ๕ เดือน	เริ่มให้อาหารหมวดปลาและควรเพิ่มผักทองหรือตับบด
อายุ ๖ เดือน	อาหารมื้อหลัก ๑ มื้อ ให้กล้วยหรือมะละกอหรืออาหารว่างอีกหนึ่งมื้อ
อายุ ๗ เดือน	เริ่มให้เนื้อสัตว์บดผสมข้าวสุกหรือให้ไข่ทั้งฟองได้
อายุ ๘-๙ เดือน	อาหารมื้อหลัก ๒ มื้อ
อายุ ๑๐-๑๒ เดือน	อาหารมื้อหลัก ๓ มื้อ

๒. เด็กวัยก่อนเรียน (๒-๕ปี) เด็กวัยนี้ต้องการอาหารเช่นเดียวกับทารกในระยะ ๑ปีแรก แต่ต้องการปริมาณมากขึ้น เพราะมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต

๓. เด็กวัยเรียน (๖-๑๓ปี) เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตซ้ๆแต่สม่ำเสมอ การที่จะเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ได้เด็กต้องได้อาหารถูกต้อง ตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยนี้คือได้รับอาหารโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน กลายเป็นโรคขาดสารอาหาร หรือได้รับมากเกินไปทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรือเป็นโรคอ้วน ซึ่งอาจเกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง ไขข้ออักเสบ

๔. เด็กวัยรุ่น (๑๔-๑๘ปี) วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารครบทุกประเภท คือ กินข้าว เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นม ไขมัน ผักและผลไม้ทุกวัน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านรูปร่าง หน้าตา จิตใจ อารมณ์ และการอยู่ร่วมสังคมกับคนอื่น ๆ

๕. วัยผู้ใหญ่ (๒๐-๔๐ปี) เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายก็ยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดทรุดโทรม ผู้ใหญ่ควรกินอาหารให้ครบได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย ความต้องการวิตามินยังคงเท่ากับวัยรุ่น สำหรับธาตุเหล็กร่างกายยังต้องการมาก ควรลดปริมาณการกินของหวาน น้ำตาล ไขมัน โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์เพิ่ม ปริมาณการกินผักและผลไม้มากขึ้น

๖. วัยชรา ไม่ต้องการแคลอรีมากเพราะมีการเคลื่อนไหวน้อย จึงต้องการอาหารประเภทไขมัน และคาร์โบไฮเดรตน้อยแต่ต้องการเหล็กและแคลเซียมมากเพื่อความแข็งแรงของกระดูก ควบคุมการทำงานของประสาท กล้ามเนื้อ และการแข็งตัวของโลหิต

ส่วนที่เป็นนักกีฬา อาหารของนักกีฬาที่ให้พลังงานอย่างมาก จะต้องมีสัดส่วนดังนี้คือ โปรตีน ๑๒ เปอร์เซ็นต์ ไขมัน ๓๓ เปอร์เซ็นต์ และคาร์โบไฮเดรต ๕๕ เปอร์เซ็นต์ แต่ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอต่อการดูดซึมอาหารและทำให้กากอาหารไม่จับตัวแข็งและถ่ายสะดวก ก่อนการแข่งขันนักกีฬาต้องกินอาหารน้อยๆ เพราะถ้ากินมาก เลือดจะถูกดึงจากกล้ามเนื้อไปให้กระเพาะเพื่อย่อยอาหาร ทำให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มความสามารถ ดังนั้นก่อนการแข่งขันควรดื่มน้ำผลไม้เพื่อป้องกันการเสียน้ำมากเกินไปซึ่งทำให้เหนื่อยเร็ว

### อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

ภาพที่เกี่ยวข้อง : ปริมาณแคลอรีในอาหาร

ภาพที่ 1 : <https://bit.ly/2UC04Xd>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/05/food-daily-2.jpg>

ภาพที่ 2 : <https://bit.ly/2Uz8SNv>

<http://maimoo.teenee.com/food/img5/1120.jpg>

ภาพที่ 3 : <https://bit.ly/2ViTjhi>

[https://sites.google.com/site/foodfivefood5/\\_/rsrc/1502366562558/naeana-xahar-taela-mux/20.jpg](https://sites.google.com/site/foodfivefood5/_/rsrc/1502366562558/naeana-xahar-taela-mux/20.jpg)

ภาพที่ 4 : <https://bit.ly/2VwfmBn>

<http://maimoo.teenee.com/food/img5/1121.jpg>

ภาพที่ 5 <https://bit.ly/2IWykKv>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/02/noodle-calories.jpg>

ภาพที่ 6 : <https://bit.ly/2XMprHP>

<https://i.pinimg.com/originals/3a/44/2d/3a442d3d36b6ce7f23a96ad4d4ace982.jpg>

ภาพที่ 7 : <https://bit.ly/2DsxGn>

<http://maimoo.teenee.com/food/img5/1118.jpg>

ภาพที่เกี่ยวข้อง : ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในการทำกิจกรรมต่างๆ

ภาพที่ 1 : <https://bit.ly/2L122AP>

[https://img.kapook.com/u/2015/supparat/Infographic\\_2015/running-eating3-600.jpg](https://img.kapook.com/u/2015/supparat/Infographic_2015/running-eating3-600.jpg)

ภาพที่ 2 : <https://bit.ly/2USgcsx>

<https://talk.mthai.com/uploads/2013/06/24/118265-exta.jpg>

ภาพที่ 3 : <https://bit.ly/2DBfZzk>

<http://www.ibikeiwalk.org/wp-content/uploads/2017/04/%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%991.jpg>

ภาพที่ 4 : <https://s.isanook.com/he/0/ud/2/12649/exercise2.jpg>

ภาพที่ 5 : <https://bit.ly/2UHp932>

<https://dol.thaihealth.or.th/File/media/30ad2b9d-bffd-43fd-8d3b-51d56a4b3869.jpg>

ภาพที่เกี่ยวข้อง : ธงโภชนาการ

ภาพที่ 1 : <https://bit.ly/2W6l6h0>

[http://files.thaischool1.in.th/uppic/81102276/news/81102276\\_\\_0\\_20171215-114842.jpg](http://files.thaischool1.in.th/uppic/81102276/news/81102276__0_20171215-114842.jpg)

ภาพที่ 2 : <https://bit.ly/2Ztnwtj>

<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcScZr5FqsjOaF3l8HXcu9BVikhzAXL5ZmrQz8iqVEfjWgOKMKAv>

ภาพที่ 3 : <https://bit.ly/2PsvPAS>

<http://www.bloggang.com/data/w/wonderwall/picture/1242738754.jpg>

ภาพที่ 4 : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/tong1.jpg>

ภาพที่เกี่ยวข้อง : เกร็ดความรู้

เกร็ดความรู้ 1 : <https://bit.ly/2UHpLWo>

<https://www.moph.go.th/uploads/news/image/cb8da967d193db035ed007666c5467b2.jpg>

เกร็ดความรู้ 2 : <https://bit.ly/2IFscXU>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/11/6-best-breakfast-1.jpg>

เกร็ดความรู้ 3 : <https://bit.ly/2IGlgbE>

<http://kudson4u.ran4u.com/userfiles/fckeditor/81146/image/boot-up-metabolisium.jpg>

เกร็ดความรู้ 4 : <https://bit.ly/2XLKZEp>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/08/low-sodium-diet.jpg>

ภาพที่ 01 <https://bit.ly/2VqqclQ>

[https://www.google.com/search?q=%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99+%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%9C%E0%B8%AD%E0%B8%A1+%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%99&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjG07PrhAhUKv48KHcivCZIQ\\_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=G8ZgTtn1avfJiM:&imgrc=Lxtj4Orj8oRVnM:](https://www.google.com/search?q=%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99+%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%9C%E0%B8%AD%E0%B8%A1+%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%99&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjG07PrhAhUKv48KHcivCZIQ_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=G8ZgTtn1avfJiM:&imgrc=Lxtj4Orj8oRVnM:)

ภาพ 02 <https://bit.ly/2IWRCzp>

<http://www.mamaexpert.com/posts/content-5049>

ภาพที่ 03 <https://bit.ly/2GxBVfb>

<http://oknation.nationtv.tv/blog/DIVING/2014/04/05/entry-2/comment>

ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน  
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย  
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

วัน/เดือน/ปี	อาหารที่ รับประทาน	ปริมาณ แคลอรี	กิจกรรมเผา ผลาญ	ปริมาณ แคลอรี	แคลอรี คงเหลือ	หมายเหตุ

(.....)

ลงชื่อผู้บันทึก

## อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.๓)

เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

ภาพที่เกี่ยวข้อง : นำเสนอเมนูอาหารจำนวน ๑ สัปดาห์

ภาพที่ ๑ : <https://bit.ly/2UXVgjV>

[https://www.chillpainai.com/src/wewakeup/scoop/img\\_scoop/INFO/ann1.jpg](https://www.chillpainai.com/src/wewakeup/scoop/img_scoop/INFO/ann1.jpg)

ภาพที่ ๒ : <https://bit.ly/2VrQIl7>

<http://www.thailandbestbeauty.com/wp-content/uploads/2017/08/1-112.jpg>

ภาพที่ ๓ : <https://bit.ly/2ExIgsd>

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/tong1.jpg>

ภาพที่ ๔ : <https://bit.ly/2ZA4wsX>

<https://s.isanook.com/he/0/ud/2/12649/exercise2.jpg>

ภาพที่ ๕ : <https://bit.ly/2L122AP>

[https://img.kapook.com/u/2015/supparat/Infographic\\_2015/running-eating3-600.jpg](https://img.kapook.com/u/2015/supparat/Infographic_2015/running-eating3-600.jpg)

ภาพที่เกี่ยวข้อง : เกร็ดความรู้

เกร็ดความรู้ ๑ : <https://bit.ly/2UHpLWo>

<https://www.moph.go.th/uploads/news/image/cb8da967d193db035ed007666c5467b2.jpg>

เกร็ดความรู้ ๒ : <https://bit.ly/2IFscXU>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/11/6-best-breakfast-1.jpg>

เกร็ดความรู้ ๓ : <https://bit.ly/2IGIgbE>

<http://kudson4u.ran4u.com/userfiles/fckeditor/81146/image/boot-up-metabolisium.jpg>

**ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น**  
**หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น**  
**รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

.....

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นถือเป็นช่วงที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตเนื่องมาจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงในร่างกาย ฮอร์โมนเพศ หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกเช่น เพศ ครอบครัว และเพื่อน เป็นต้น

**๑. อิทธิพลที่เกิดจากเพศ**

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในชีวิตเนื่องจากระดับฮอร์โมนในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง โดยในผู้ชายจะมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเพศชายเช่น จะมีหนวดเคราและขนขึ้นในจุดต่างๆ เสียงแตกและแหบพร่ามากขึ้น มีกล้ามเนื้อที่ใหญ่ขึ้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงขนาดอวัยวะเพศอีกด้วย ในผู้หญิงจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเทอโรน (Progesterone) เป็นตัวควบคุมลักษณะความเป็นเพศหญิงเช่น เสียงจะแหลมสูงมากขึ้น หน้าอกและสะโพกจะขยายจะมีประจำเดือนและผิวพรรณเปล่งปลั่งมากขึ้น เป็นต้น

เนื่องจากร่างกายได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนเพศ ทั้งในเพศชายและเพศหญิง ทำให้เริ่มมีการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ เซลล์สืบพันธุ์เพศชาย คือ อสุจิ และเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงคือ ไข่ ซึ่งจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศนี้ นอกจากจะเกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์แล้ว ยังทำให้เพศชายและเพศหญิงมีลักษณะบางประการเปลี่ยนไปอีกด้วย เช่น เพศชายเริ่มมีหนวดเครา มีขนบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ ส่วนเพศหญิงมีหน้าอก มีขนบริเวณอวัยวะเพศ เป็นต้น นอกจากนี้ฮอร์โมนยังส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น ที่เป็นคนหุนหัน พลันแล่น จึงเรียกรวมกันว่า “วัยรุ่นบู๊แคม”

**๒. อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว**

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่อบรมทางด้านจิตใจและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็ก โดยประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูกเป็นสถาบันหลักในการดูแลและเลี้ยงดูถ้าครอบครัวใดที่พ่อแม่และ บุคคลในครอบครัวมีการศึกษาและถ่ายทอดสิ่งที่ ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดีมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในทางตรงข้าม เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น พุดจาหยาบคาย ไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมเด็กก็จะ ซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเองดังนั้นครอบครัวจึงมี อิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย

**ความหมายของคำว่า “ครอบครัว”**

นักสังคมวิทยาและนักมานุษยวิทยาได้ให้ความหมายของ “ครอบครัว” ไว้ต่างๆ กันดังต่อไปนี้

**ไพฑูรย์ เครือแก้ว (๒๕๑๓ : ๑๓๔)** ได้ให้ความหมายว่า *ครอบครัวนั้นจะต้องประกอบด้วยบุคคลต่างเพศตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีความสัมพันธ์ทางเพศซึ่งกันและกัน มีข้อผูกพันที่จะให้ความสัมพันธ์ทางเพศที่มีต่อกันนั้นเป็นไปด้วยความแน่นอนและมีระยะเวลายาวนานพอที่จะทำให้เกิดมีบุตรธิดาด้วยกันได้ นอกจากนั้นจะต้องมีข้อตกลงทางเศรษฐกิจและสังคมร่วมกัน สามารถที่จะเลี้ยงบุตรและธิดาให้มีโอกาสเจริญเติบโตขึ้นมาได้*

**สนธิ สมครการ (๒๕๒๕ : ๘)** ได้ให้ความหมายว่า *“ครอบครัว” ได้แก่ กลุ่มญาติสนิทกลุ่มหนึ่งซึ่งอยู่ร่วมหลังคาบ้านเดียวกัน หรืออยู่ในบริเวณรั้วบ้านเดียวกัน (ในกรณีที่มีบ้านมากกว่า 1 หลัง) ตามปกติแล้วครอบครัวย่อมทำหน้าที่เบื้องต้นที่จำเป็นต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการพื้นฐาน (basic needs) ของมนุษย์*

สุพัตรา สุภาพ (๒๕๔๑ : ๒๓) ได้ให้ความหมายของ “ครอบครัว” โดยสรุปว่า ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์กันทางเพศด้วยการเป็นสามีภรรยาโดยมีลูกหรือไม่มีก็ได้ (เพราะทุกคนไม่สามารถจะมีบุตรเองได้เสมอไป แต่ก็อาจมีบุตรบุญธรรม เช่น ลังคมไทย) หรือบางส่วนของหมู่เกาะเมลานีเซีย (Malanesia) เด็กไม่จำเป็นต้องเป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของตนเท่านั้น เพียงแต่ช่วยจ่ายค่าหมอดำแหหรือค่าคลอดให้หญิงใดก็ได้เป็นบิดาของเด็กนั้น

ฮอร์ตัน และฮันต์ (Horton and Hunt, ๑๙๗๒: ๒๑๔) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ครอบครัว” คือ ระบบเครือญาติกลุ่มหนึ่งซึ่งจัดเตรียมและสนองความต้องการต่างๆ ของมนุษย์

### ๓. อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน

เพื่อน คือบุคคลที่คบหาคุยกัน คอยให้คำปรึกษาในทุกๆเรื่อง คอยชักชวนไปในทางที่ดีเช่น ชวนกันอ่านหนังสือ ช่วยกันติวข้อสอบถ้าคบเพื่อนที่ดีจะทำให้ชีวิตมีอนาคตสดใส มีกิจการงานที่ดี แต่ถ้าคบเพื่อนชั่วชีวิตเราจะตกต่ำลง เนื่องจากจะชวนกันทำในสิ่งที่ไม่ดีดังนั้นการคบเพื่อนมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของวัยรุ่นเพราะเพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความคิดความเชื่อตลอดจนให้คำปรึกษา หรือแนะนำในเรื่องต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ และอาจชักจูงไปในทางที่ดีและไม่ดี ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนที่ดีจะช่วย แนะนำเรื่องพฤติกรรมทางเพศในทางที่เหมาะสม

### ความหมายของคำว่า “เพื่อน”

คำว่า "เพื่อน" มีความหมายว่า ผู้ชอบพอกันรักใคร่กัน ผู้สนิทสนมคุ้นเคยกัน เพื่อนมีหลายลักษณะพอจะแบ่งเป็นกลุ่มเพื่อนได้ดังต่อไปนี้ ...

๑. เพื่อนตาย : เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขหรือยอมตายแทนกันได้
๒. เพื่อนบ้าน : ผู้มีบ้านเรือนอยู่ใกล้เคียงกัน
๓. เพื่อนเล่น : เพื่อนที่เล่นหัวกันมาตอนเป็นเด็ก

เพื่อนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น หากคบเพื่อนที่ดี ก็จะนำพากันไปในทางที่ดี หากคบเพื่อนที่ไม่ดี ก็จะนำพากันไปในทางที่ไม่ดี เหลวไหล ดังนั้น สถาบันครอบครัวจึงมีความสำคัญมาก หากวัยรุ่นใกล้ชิดกับครอบครัว ก็จะช่วยลดปัญหาการคบเพื่อนที่ไม่ดีลงไปได้มาก

### ๔. อิทธิพลจากสังคม

อาจมีหลายประการได้แก่ กลุ่มที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งเกิดจาก วิถีทางเศรษฐกิจทำให้มีสถาน ภาพทางสังคม เปลี่ยนไป และ กลุ่มที่ตามยุคสมัยจนเกินไปและ นำความทันสมัยในทางที่ผิด โดยการเลียนแบบพฤติกรรมเบี่ยงเบนทาง เพศและพฤติกรรมผิดๆจากสิ่งที่ทันสมัยเช่น จากสื่อสิ่งพิมพ์สื่อโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ตมากจนเกินไป จึงทำให้เกิดปัญหามากในปัจจุบัน

<https://bit.ly/2WJzHAQ>[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].



ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น  
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น  
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ปัจจัยที่มีอิทธิพลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	
สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากพัฒนาการทางเพศที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	
๔.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัวที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	
๔.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	
๔.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	
๔.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากสื่อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	
๔.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลประเด็นอื่นที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	
๔.....	

## อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=l3g7oB0W4Rg>

ภาพที่ ๑ <https://bit.ly/2DwQr6s>

<http://suksomdul.com/%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B9%86-%E0%B9%80%E0%B8%9F%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A7/>

ภาพที่ ๒ <https://www.have2post.com/mean-family/>

ภาพที่ ๓ <https://www.libothai.com/family-law-compilation>

ภาพที่ ๔ <https://bit.ly/2ZwuvBC>

<https://www.thaihealth.or.th/Content/44904-%60%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%8A%E0%B8%B3%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%9A%60%20%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99-%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2.html>

ภาพที่ ๕ <https://bit.ly/2DK2YDJ>

<https://today.line.me/th/pc/article/%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7+%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%88%E0%B8%B0%E0%B8%94%E0%B8%B5-m0ENRz>

ภาพที่ ๖ <https://bit.ly/2IHVdLL>

<https://www.govivigo.com/travel-blog/152-4->

<https://www.govivigo.com/travel-blog/152-4-%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%95%E0%B8%B8%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B9%86-%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B9%84%E0%B8%9B%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A7>

ภาพที่ ๗ <https://pantip.com/topic/32935149>

ภาพที่ ๘ <https://th.lovepik.com/image-500853715/friendship.html>

ภาพที่ ๙ คำพูดดีๆ ๖ ข้อ <https://bit.ly/2KZ1POj>

<http://www.impressionconsult.com/web/index.php/component/content/article.html?id=1479:6->

<http://www.impressionconsult.com/web/index.php/component/content/article.html?id=1479:6-%E0%B8%84%E0%B8%B3%E0%B8%9E%E0%B8%B9%E0%B8%94%E0%B8%87%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%86->

<http://www.impressionconsult.com/web/index.php/component/content/article.html?id=1479:6-%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%A3%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%86->

[89%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A1%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B8%A1](#)

**ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น**  
**หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น**  
**รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

.....

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน เพื่อที่จะสร้างเอกลักษณ์ของตนเองให้เกิดขึ้น แต่ก็ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

**๑. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น** สถาบันทางสังคมต่างๆ ล้วนแต่มีบทบาทต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น นับตั้งแต่สถาบันทางสังคมที่เป็นหน่วยย่อยที่สุดคือครอบครัว ไปจนถึงสถาบันทางสังคมที่ไม่ได้มีอยู่จริงคือสังคมเสมือนจริง

- ๑.๑. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น
- ๑.๒. อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น
- ๑.๓. อิทธิพลของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น
- ๑.๔. อิทธิพลของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น
- ๑.๕. อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงที่มีต่อวัยรุ่น

**๒. อิทธิพลของสื่อต่อวัยรุ่น** ปัจจุบันวัยรุ่นไทยมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาทางด้านความคิดและทางร่างกายที่รวดเร็วมากกว่าในอดีต เนื่องจากความเจริญทางสังคมและรูปแบบเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ที่ทำให้มีโอกาสได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างกว้างขวางและไร้ขีดจำกัดมากขึ้น การถ่ายทอดและการซึมซับข้อมูลจากสื่อจึงเป็นไปได้โดยง่ายทำให้สื่อต่างๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้ ความคิดเห็นเจตคติ ตลอดจนพฤติกรรมของวัยรุ่นไทยไปโดยปริยาย

- ๒.๑. อิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ต่อวัยรุ่น
- ๒.๒. อิทธิพลของสื่อวิทยุกระจายเสียงต่อวัยรุ่น
- ๒.๓. อิทธิพลของสื่อสิ่งพิมพ์ต่อวัยรุ่น
- ๒.๔. อิทธิพลของอินเทอร์เน็ตต่อวัยรุ่น

[http://www.namsongkram.com/2015/05/blog-post\\_1.html](http://www.namsongkram.com/2015/05/blog-post_1.html) [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ใบงานที่ ๕ เรื่อง ความคาดหวังของสังคมที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นพร้อมกับแสดง  
เหตุผลให้ชัดเจน

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น  
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓  
กลุ่มที่.....

ความคาดหวังของสังคม ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	เหตุผล
ความสามารถในการคิด ตัดสินใจและความมีวุฒิภาวะ ประกอบด้วย	
การแสดงออกและพฤติกรรมทางเพศที่มีความเหมาะสม ประกอบด้วย	
ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม ประกอบด้วย	
คุณธรรม ศีลธรรม และจริยธรรมประจำใจ ประกอบด้วย	
การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพของกับบุคคลในสังคม ประกอบด้วย	
อื่นๆ	

## อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : สสส. กับการสร้างเสริมสุขภาพ

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=TQme70zZSd4&t=37s>

ภาพที่ ๑ <https://bit.ly/2Zxe2x2>

<http://taweenunsangto.blogspot.com/>

ภาพที่ ๒ <https://bit.ly/2DAGrZP>

<https://www.isranews.org/isranews-article/5929-2012-03-18-03-55-02.html>

ภาพที่ ๓ <https://bit.ly/2V0LugL>

<https://www.thaihealth.or.th/Content/24544->

<https://www.thaihealth.or.th/Content/24544-%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%20%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%20%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%20%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B8%84%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%A1.html>

ภาพที่ ๔ <https://bit.ly/2GHw8oL>

[https://sites.google.com/a/jv.ac.th/gaiery\\_kantima2016/khxd-laea-khx-seiy-khxng-sux-sing-phimph](https://sites.google.com/a/jv.ac.th/gaiery_kantima2016/khxd-laea-khx-seiy-khxng-sux-sing-phimph)

ภาพที่ ๕ <https://bit.ly/2W1XX0d>

<https://sites.google.com/site/doesaketwittayakomsports/wicha-sukhsuksa/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1-kar-ceriy-teibto-laea-phathnakar-ni-taela-chwng-way/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1-kar-ceriy-teibto-laea-phathnakar-ni-taela-chwng-way>

ภาพที่ ๖ <https://bit.ly/2IUHn2>

<https://www.thaihealth.or.th/Content/25775->

<https://www.thaihealth.or.th/Content/25775-%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%B5-%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A2%20%E0%B9%80%E0%B8%9E%00%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%A8.html>

ภาพที่ ๗ **ค่านิยม ๑๒ ประการ** <http://www.thaiall.com/12corevalue/>

ภาพที่ ๗ **สื่อรามา** <http://www.thaiall.com/12corevalue/>

ภาพที่ ๘ <https://bit.ly/2VXGJSJ>

<https://wellness.smartsme.co.th/2017/%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94->

<https://wellness.smartsme.co.th/2017/%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94-%E0%B9%80%E0%B8%9F%E0%B8%8B%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B9%8A%E0%B8%84-%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80/>

ภาพที่ ๙ <https://bit.ly/2VpPCqc>

<https://www.wynnsoftstudio.com/Influence-of-advertising>

ภาพที่ ๑๐ <https://bit.ly/2FPjiqb>

<https://dip-sme-academy.com/knowledgehub/article/40-10->

<https://dip-sme-academy.com/knowledgehub/article/40-10-%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B9%82%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%A5%E0%B8%A2%E0%B8%B5%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%88%E0%B8%B0%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%8A%E0%B8%81>

[B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99](https://www.marketingoops.com/reports/behaviors/teenager-tv-digital-insight/)

ภาพที่ ๑๑-๑๗ <https://bit.ly/1ObuGuN>

<https://www.marketingoops.com/reports/behaviors/teenager-tv-digital-insight/>

ภาพที่ ๑๘ <https://bit.ly/2vmZMZT>

[https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcQ\\_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=b6jKBqf1V6BU-M:&imgrc=14dt\\_4N384vLhM:](https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcQ_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=b6jKBqf1V6BU-M:&imgrc=14dt_4N384vLhM:)

ภาพที่ ๑๙

[https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcQ\\_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgrc=hlBh9sxsuBGTem:](https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcQ_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgrc=hlBh9sxsuBGTem:)

ภาพที่ ๒๐

[https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcQ\\_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=mzzmgWMb7uzxSM:&imgrc=hlBh9sxsuBGTem:](https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcQ_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=mzzmgWMb7uzxSM:&imgrc=hlBh9sxsuBGTem:)

ภาพที่ ๒๑ <https://twitter.com/champgamo/status/937557486986444800>

ภาพที่ ๒๒

<https://healthymediahub.com/result?c=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%9F%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%9F%E0%B8%B4%E0%B8%81&page=13>

ภาพที่ ๒๓- ๒๔ <https://www.brandbuffet.in.th/2017/09/media-and-content-strategy-for-provincial-market/>

**ใบงานที่ ๖ เรื่อง แบบสำรวจ “การเลือกใช้สื่อ”**  
**หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต**  
**และการพัฒนาการของวัยรุ่น**  
**รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

.....

- ๑. จงเรียงลำดับประกอบการตัดสินใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อสุขภาพ**  
**ให้นักเรียนทำการเรียงลำดับการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อสุขภาพตามลำดับ ดังนี้**
- ๑) เลือกเป็นอันดับที่ ๑ หมายถึง ให้ความสำคัญมากที่สุด
  - ๒) เลือกเป็นอันดับที่ ๖ หมายถึง ให้ความสำคัญน้อยที่สุด
- อื่น ๆ สามารถเพิ่มประเด็นได้มากกว่าที่ปรากฏในแบบสำรวจ

	ด้านราคา	ด้าน รูปลักษณ์	ด้าน ประโยชน์	ด้าน ความคุ้มค่า	การรื้อวิ สินค้า	มีโปรโมชั่น ลด/แลก/แจก/แถม
<b>ระดับ การตัดสินใจ</b>						
<b>อื่น ๆ ระบุ</b>	๑. ๒. ๓. ๔. ๕.					

**๒. จัดกลุ่มผู้เลือกลำดับ ๑ และร่วมกันให้เหตุผลการตัดสินใจเลือกสื่อเป็นลำดับแรก**

<b>หัวข้อที่เลือกลำดับ ๑</b>	<b>เหตุผลประกอบการตัดสินใจ</b>

**๓. จัดกลุ่มผู้เลือกลำดับ สุดท้าย และร่วมกันให้เหตุผลทำไมจึงเลือกเป็นลำดับสุดท้าย**



## อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ชุดที่ ๑)

เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น  
วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : -การรู้เท่าทันสื่อโฆษณออนไลน์-

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=tMfinkx4Wutk&t=54s>

ภาพ 1 <https://mgronline.com/smes/detail/9610000091875>

ภาพที่ ๓ <https://bit.ly/2UY4s7O>

<https://sites.google.com/site/thailandherbs4/prawati/khwam-hmay-khxng-sux-him>

ภาพที่ ๔ <https://sites.google.com/a/rbru.ac.th/bth-thi-6/615>

ภาพที่ ๕ <https://twitter.com/sikares/status/1037345226782699520>

ภาพที่ ๖ <https://www.isranews.org/isranews-article/64048-ott.html>

ภาพที่ ๗ <https://www.marketingoops.com/news/biz-news/maat-spending/>

ภาพที่ ๘-๑๔ <https://bit.ly/2BwrZDE>

[https://www.tkipark.or.th/tha/articles\\_detail/261/%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%88%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B9%87%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%9A%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%81%E0%B9%83%E0%B8%88](https://www.tkipark.or.th/tha/articles_detail/261/%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%88%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B9%87%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%9A%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%81%E0%B9%83%E0%B8%88)

## อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ชุดที่ ๒)

ภาพที่ ๑ <https://bit.ly/2Zxe2x2>

<http://taweenunsangto.blogspot.com/>

ภาพที่ ๓ <https://bit.ly/2V0LugL>

<https://www.thaihealth.or.th/Content/24544->

<https://www.thaihealth.or.th/Content/24544-%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%20%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%20%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%20%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B8%84%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%A1.html>

ภาพที่ ๔ <https://bit.ly/2GHw8oL>

[https://sites.google.com/a/jv.ac.th/gaiery\\_kantima2016/khxd-laea-khx-seiy-khxng-sux-sing-phimph](https://sites.google.com/a/jv.ac.th/gaiery_kantima2016/khxd-laea-khx-seiy-khxng-sux-sing-phimph)

ภาพที่ ๕ <https://bit.ly/2W1XX0d>

<https://sites.google.com/site/doesaketwittayakomsports/wicha-sukhsuksa/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1-kar-ceriy-teibto-laea-phathnakar-ni-taela-chwng-way/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1-kar-ceriy-teibto-laea-phathnakar-ni-taela-chwng-way>

ภาพที่ ๖ <https://bit.ly/2IJUHn2>

<https://www.thaihealth.or.th/Content/25775->

<https://www.thaihealth.or.th/Content/25775-%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%B5-%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A2%20%E0%B9%80%E0%B8%9E>

[0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%A8.html](https://www.wynnsoftstudio.com/Influence-of-advertising)

ภาพที่ ๙ <https://bit.ly/2VpPCqc>

<https://www.wynnsoftstudio.com/Influence-of-advertising>

ภาพที่ ๑๑-๑๗ <https://bit.ly/1ObuGuN>

<https://www.marketingoops.com/reports/behaviors/teenager-tv-digital-insight/>

ภาพที่ ๑๘ <https://bit.ly/2vmZMzT>

[https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcO\\_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=b6jKBqf1V6BU-M:&imgrc=14dt\\_4N384vLhM:](https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcO_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=b6jKBqf1V6BU-M:&imgrc=14dt_4N384vLhM:)

ภาพที่ ๒๐ <https://bit.ly/2vUw8T>

[https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcO\\_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=mzzmgWMb7uzxSM:&imgrc=hLbh9xsxsubGTeM:](https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKFwj8zrHYyuzhAhVJP48KHZ58DTcO_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=mzzmgWMb7uzxSM:&imgrc=hLbh9xsxsubGTeM:)

ภาพที่ ๒๒ <https://bit.ly/2GAyRyV>

<https://healthymediahub.com/result?c=%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%9F%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%9F%E0%B8%B4%E0%B8%81&page=13>

ภาพที่ ๒๓- ๒๔ <https://bit.ly/2Gz9lu7>

<https://www.brandbuffet.in.th/2017/09/media-and-content-strategy-for-provincial-market/>

ภาพที่ ๓๐ <https://bit.ly/2IYoZ4Q>

<https://sites.google.com/site/karphanichyilekthrxniks/raywicha-thi-sxn/raywicha-khnitsastr/2-phvtikrrm-phu-briphokh-kar-tlad-bn-xintextrnet-laea-khos-a>