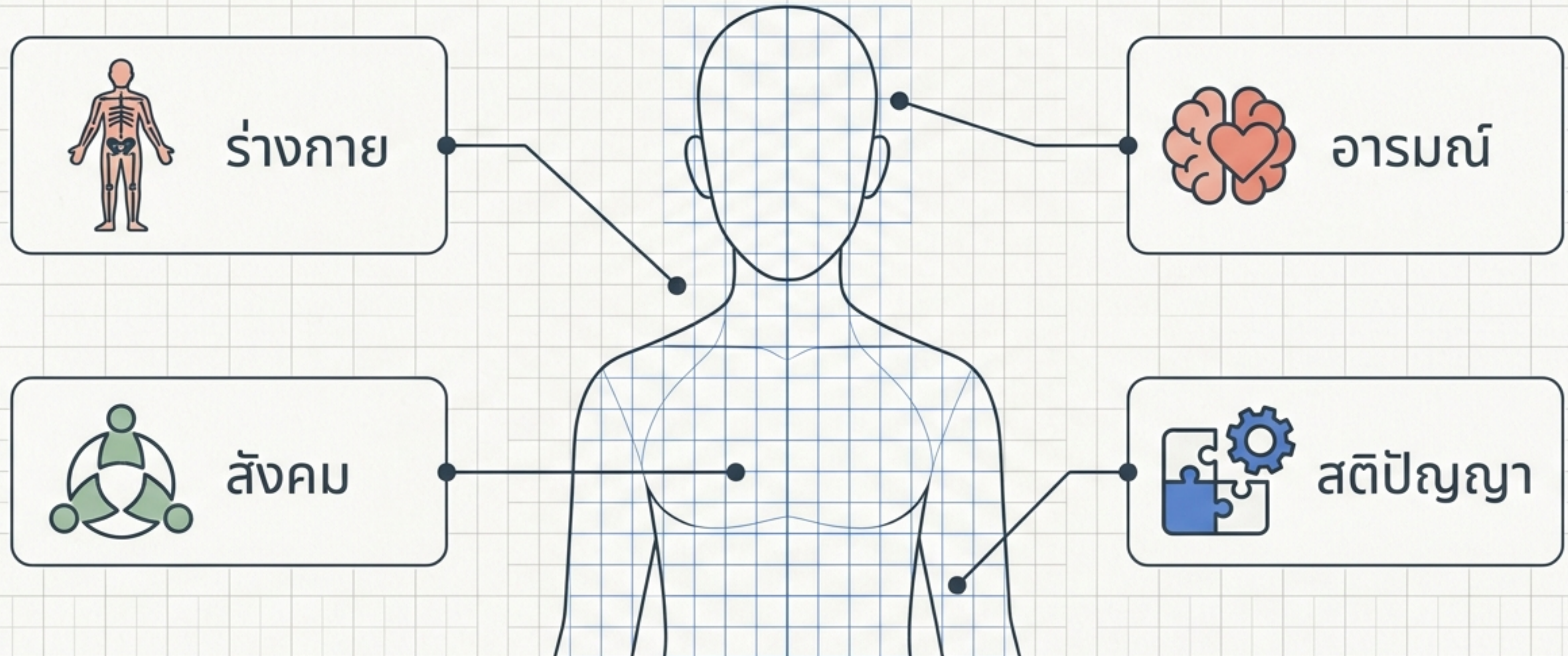


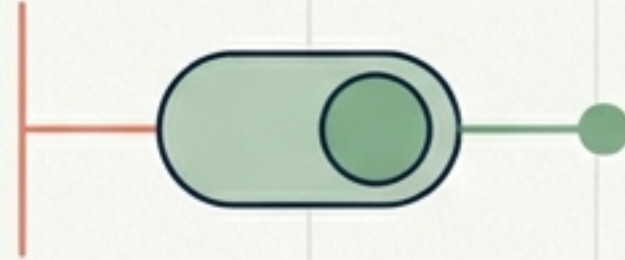
คู่มือผู้ใช้งาน: ระบบร่างกายและจิตใจวัยรุ่น

ถอดรหัสการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (วิชาสุขศึกษา ม.1)



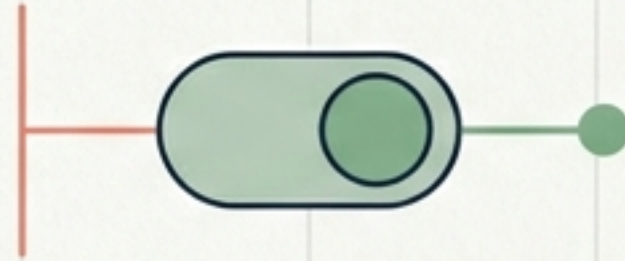
การเปรียบเทียบระบบ: ความเชื่อ vs ความจริง

ความเชื่อ: วัยรุ่นคือช่วงที่ร่างกายโตขึ้นเพียงอย่างเดียว



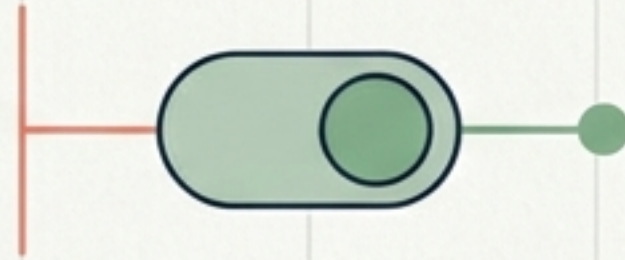
ความจริง: วัยรุ่นคือการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดร่างกายและความสามารถ

ความเชื่อ: วัยรุ่นที่อารมณ์แปรปรวนคือคนผิดปกติ



ความจริง: อารมณ์ที่อ่อนไหวคือกระบวนการปรับตัวตามธรรมชาติ

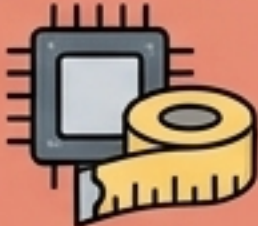
ความเชื่อ: พ่อแม่คือศูนย์กลางของทุกสิ่งเหมือนตอนเด็ก



ความจริง: เพื่อนเริ่มเข้ามามีอิทธิพลและบทบาทสำคัญ

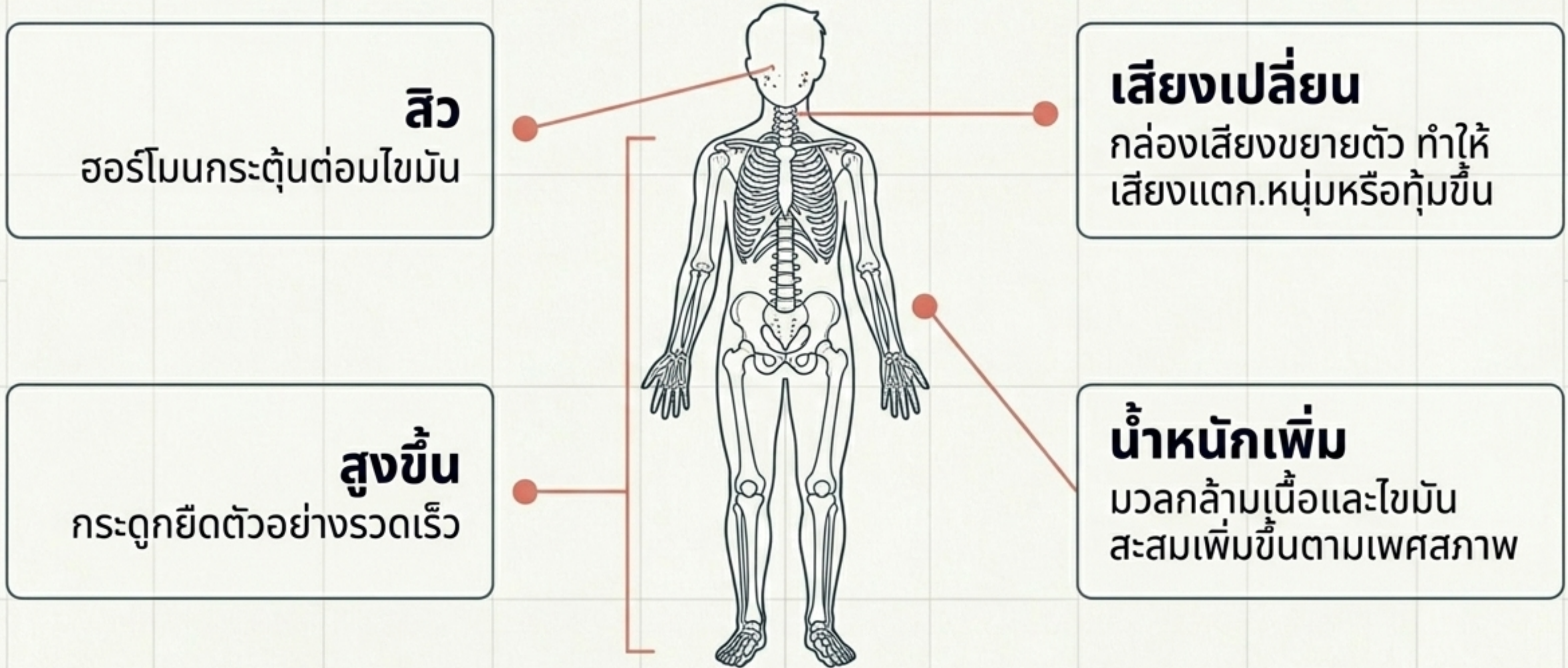
ข้อมูลระบบ: กิจกรรมเปิดบทเรียน - ชวนคิดก่อนเรียน

ความแตกต่างระหว่าง การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ

	 การเจริญเติบโต (Hardware)	 พัฒนาการ (Software)
นิยาม	การเปลี่ยนแปลงด้านขนาดและรูปร่างของร่างกาย	การเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถและพฤติกรรม
เปรียบเทียบ	โครงสร้างภายนอกที่มองเห็นได้	ระบบปฏิบัติการและโปรแกรมภายใน
การวัดผล	ชั่งน้ำหนัก, วัดส่วนสูง	การสังเกตพฤติกรรม, ความคิดวิเคราะห์

i เพื่อความสมบูรณ์ของระบบ ทั้ง Hardware และ Software ต้องทำงานสอดคล้องกัน

Pillar 1: การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย



Hardware Status: Rapid Transformation in Progress...

Pillar 2: การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ



อ่อนไหว

ตอบสนองต่อสิ่งเร้าและคำ
วิจารณ์อย่างรวดเร็ว



ต้องการการยอมรับ

ปรารถนาที่จะเป็นส่วนหนึ่งของ
กลุ่มและได้รับการชื่นชม



มีความมั่นใจ

ค้นหาตัวตน อยากตัดสินใจ
ด้วยตนเอง



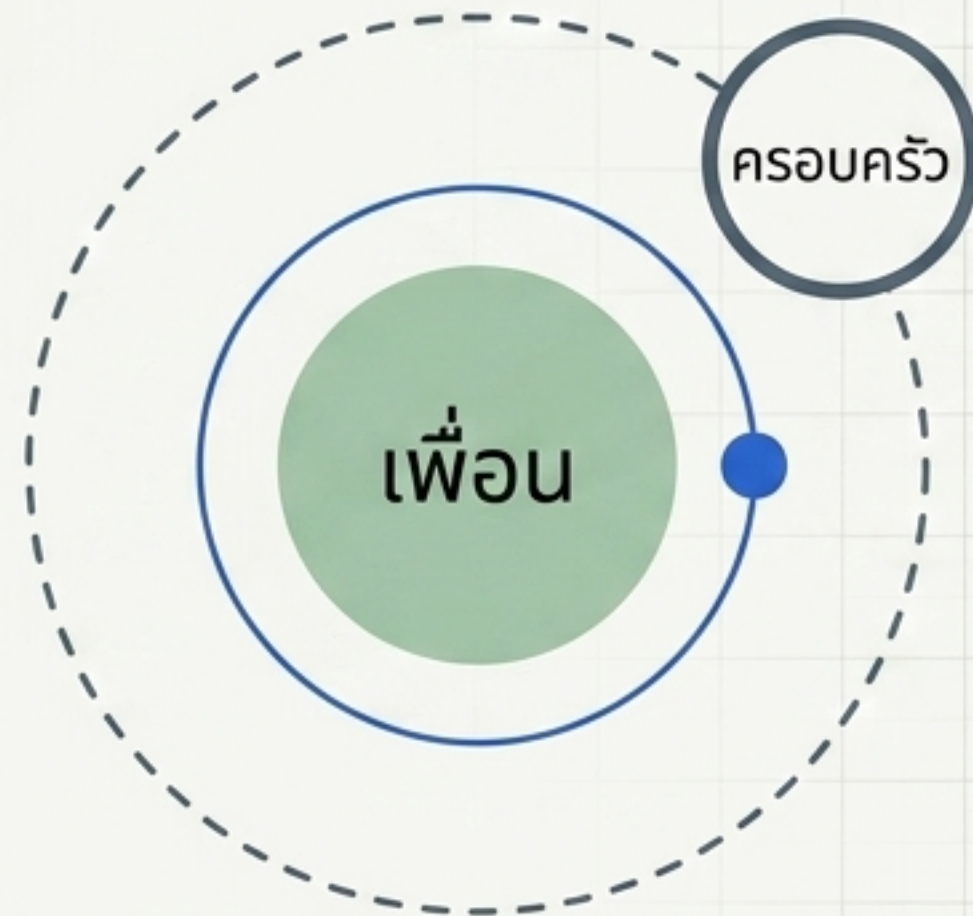
Alert: การสวิตช์ของอารมณ์เป็นเรื่องปกติของกระบวนการปรับสมดุล

Pillar 3: การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

วัยเด็ก



วัยรุ่น



เพื่อนมีอิทธิพล



ใช้เวลาคลุกคลีกับ
เพื่อนมากขึ้น

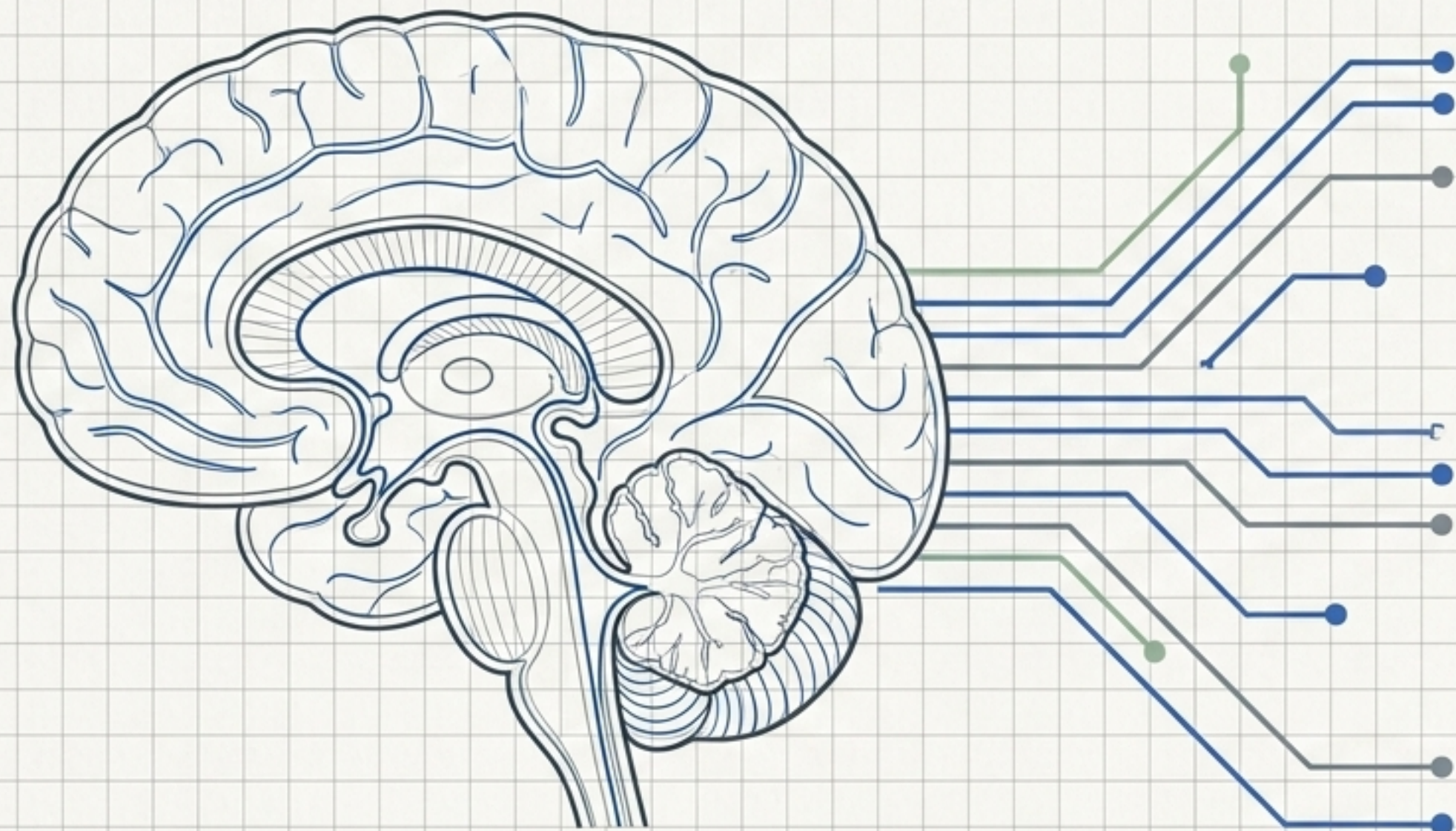


รับเอาค่านิยมและการ
แต่งกายจากกลุ่มเพื่อน



ต้องการการยอมรับ
จากสังคมรอบข้างสูง

Pillar 4: การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา



คิดวิเคราะห์ได้ดีขึ้น

สามารถแยกแยะเหตุและผลได้ซับซ้อนกว่าวัยเด็ก

การประเมินสถานการณ์

คาดเดาผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการกระทำ

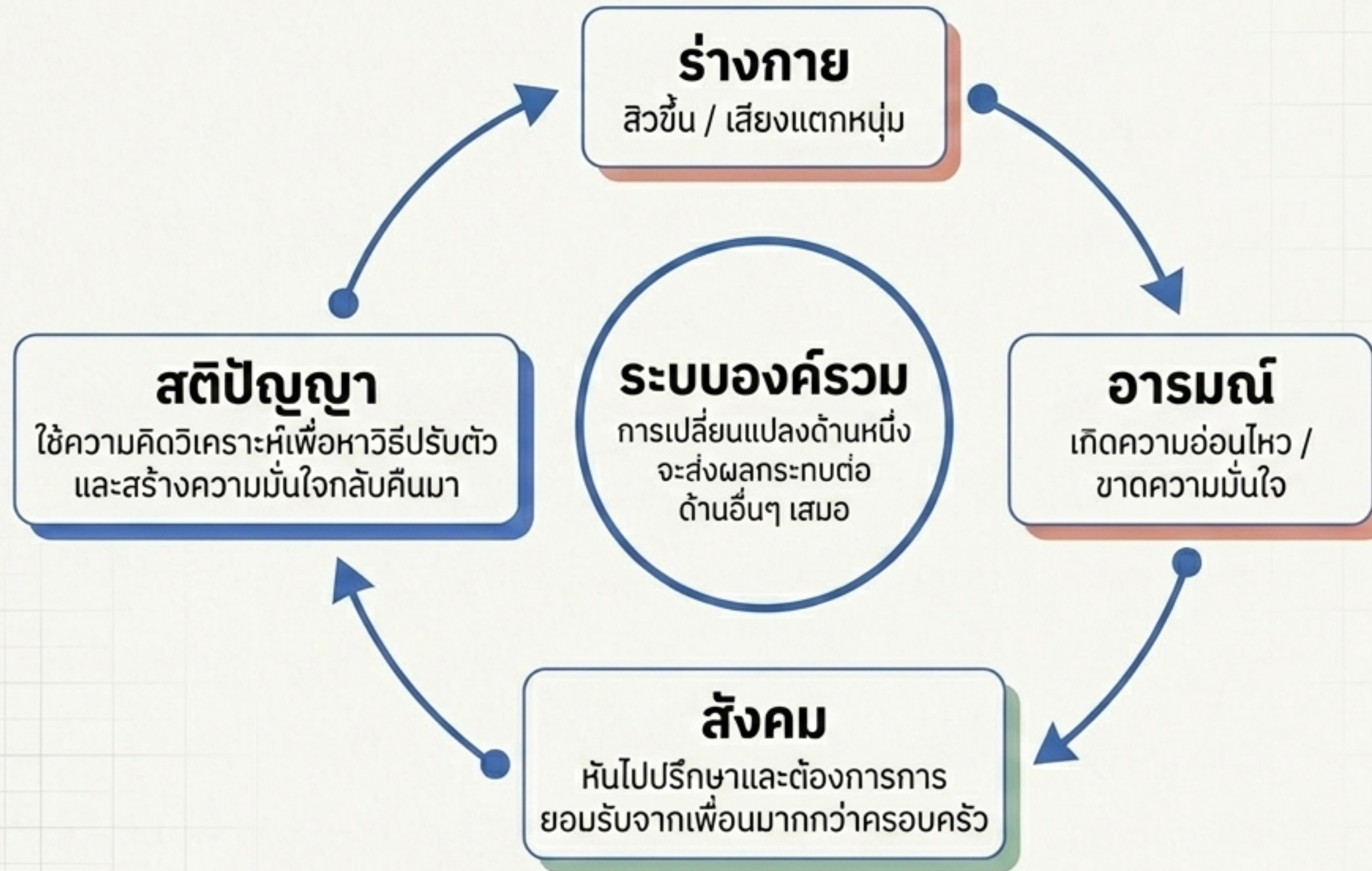
ความเข้าใจนามธรรม

เข้าใจเรื่องที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความยุติธรรม ความรัก

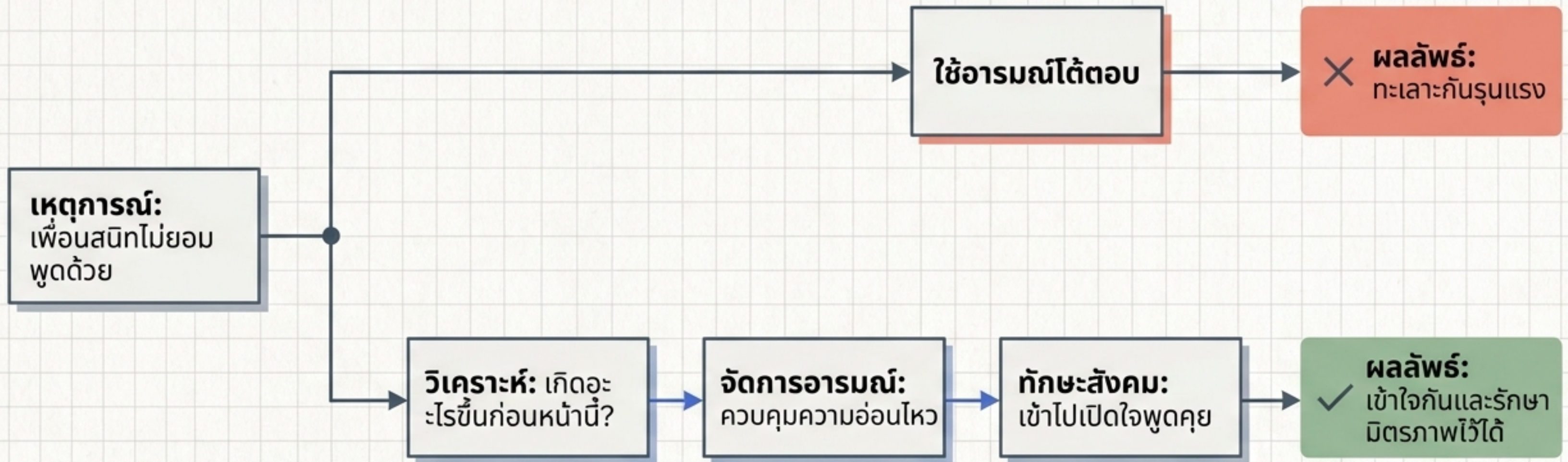


CPU UPGRADE: จากการศึกษาสิ่งที่เห็น สู่การคิดเชิงวิเคราะห์ขั้นสูง

กระบวนการเชื่อมโยง: 4 เสาหลักทำงานร่วมกันอย่างไร?

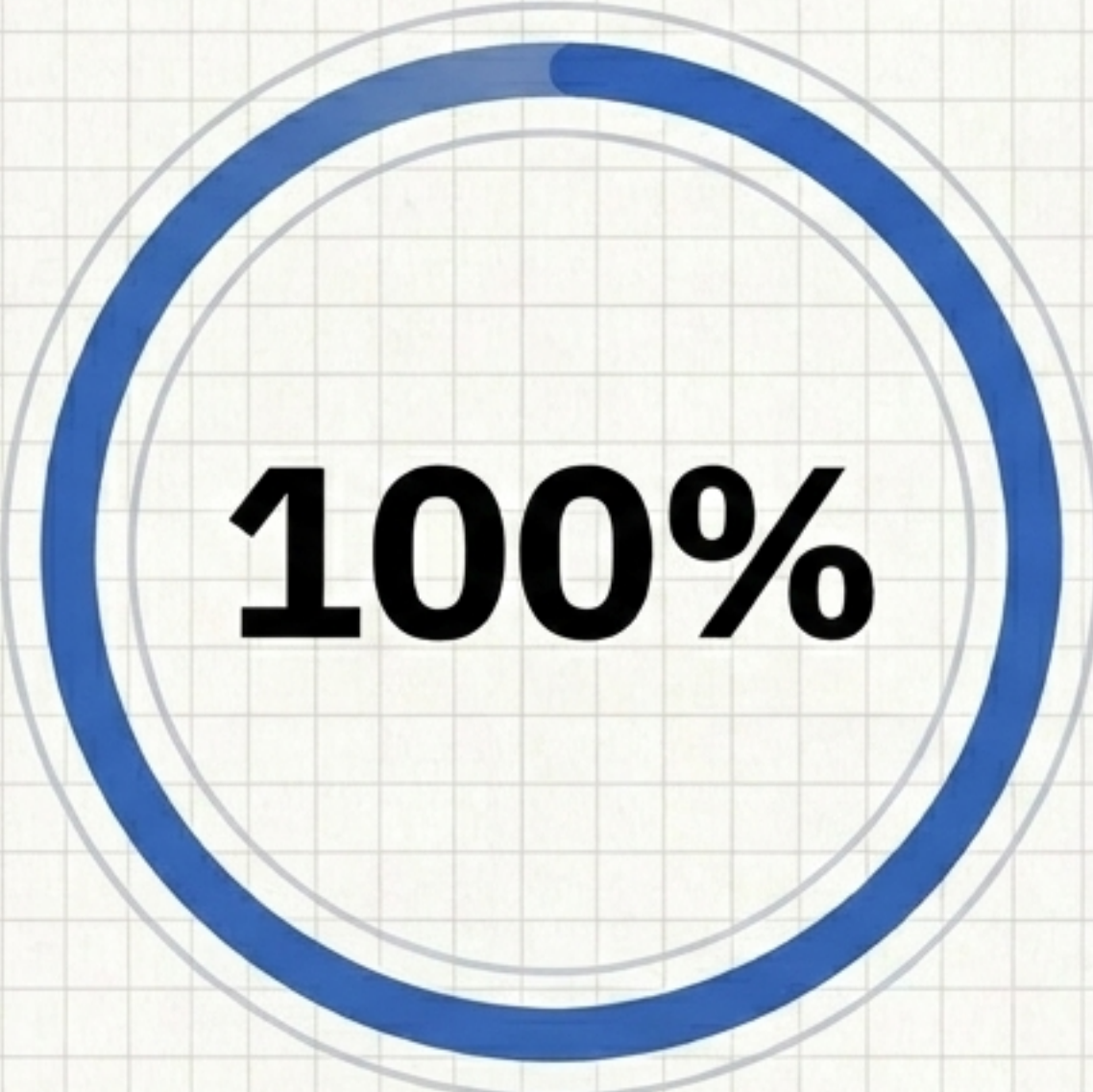


Simulation Mode: กิจกรรมสถานการณ์การเรียนรู้



เป้าหมาย: แบ่งกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อฝึกใช้ทักษะใหม่

System Update Complete: วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไร?



100%



ฉันสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านใดในตัวเองชัดเจนที่สุด?



ฉันจะรับมือกับอารมณ์ที่อ่อนไหวของตัวเองอย่างเข้าใจได้อย่างไร?



การรู้ว่าเพื่อนมีอิทธิพลช่วยให้ฉันเลือกคบเพื่อนอย่างไร?

การเป็นวัยรุ่นไม่ใช่ความวุ่นวาย แต่คือการอัปเดตเพื่อเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์