



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อวิชา สุขศึกษา 5 พ 23101

สอนครั้งที่ 1-2

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนามวย

เวลา 2 ชั่วโมง

ชื่อเรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ

รวมจำนวน 2 ชั่วโมง

บุญเกิด เพ็ญได้ ครูผู้สอน

ปีการศึกษา 2559

ภาคเรียนที่ 1

วันที่

เดือน

พ.ศ. 2559

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พัฒนามวย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

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 และช่วยเหลือผู้สูงอายุในบ้านได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

เข้าใจความหมายของวัยและเปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการมนุษย์ได้ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้ใหญ่

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

หนังสือทำด้วยมือเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

8. กิจกรรมนำสู่การเรียนรู้ (คาบที่ 1)

1. ขั้นสร้างความสนใจ (10 นาที)

- 1.1 ให้นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้ จากเนื้อหาที่เกี่ยวกับเรื่องการศึกษาบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุในบ้าน โดยทำการวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ
- 1.2 ให้นักเรียนลองตรวจสอบการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

2. ขั้นสำรวจและค้นหา (20 นาที)

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

3. ขั้นอธิบายและลงข้อสรุป (10 นาที)

- 3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา
- 3.2 ครูตั้งคำถามว่า
 - นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ผลการศึกษาเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใด

3.3 นักเรียนทั้งหมดร่วมกันสรุปผลข้อบ่งชี้ของการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหากิจกรรมรวบรวม

4. ขยายความรู้ (10 นาที)

4.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาตามวัย

4.2 ครูตั้งคำถามว่า

- วิธีวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหายังไง

5. ประเมินผล (10 นาที)

5.1 ให้นักเรียนทบทวนคำตอบในใบบันทึกกิจกรรม

5.2 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญห

(คาบที่ 2)

1. สร้างความสนใจ (10 นาที)

1.1 ให้นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้ จากเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาตามวัย

1.2 ให้นักเรียนตรวจสอบการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญห

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

2. สำรวจและค้นหา (20 นาที)

2.1 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4 คน

2.2 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านต่างๆ และการศึกษาชีวิตประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตพร้อมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรม การปฏิบัติตนตลอดจนการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของบุคคลที่นักเรียนเลือกศึกษา

2.3 ให้นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้ จากเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญห

3. ขั้นตอนิบายและลงข้อสรุป (10 นาที)

3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา

3.2 ครูตั้งคำถามว่า

- นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ผลการศึกษาเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใด

3.3 นักเรียนทั้งหมดร่วมกันสรุปผลข้อบ่งชี้ของการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา

กิจกรรมรวบยอด

4. ขันขยายความรู้ (10 นาที)

4.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย

4.2 ครูตั้งคำถามว่า

- วิธีวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหายังไง

5. ขันประเมินผล (10 นาที)

5.1 ให้นักเรียนทบทวนคำตอบในใบบันทึกกิจกรรม

5.2 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปการศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา

9. การวัดและประเมินผล

9.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

9.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

9.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

หนังสือทำด้วยมือเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

10. ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการเรียนรู้ ของ ครูบุญเกิด เพื่อกได้ แล้วมีความคิดเห็น ดังนี้

10.1 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ พอใช้
- ☐ ควรปรับปรุง

10.2 การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- ☐ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ☐ ที่ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

10.3 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ นำไปใช้ได้จริง
- ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

10.4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด เพื่อกได้)

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 เพื่อกได้)

ตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

ใบความรู้

องค์ประกอบที่มีส่วนส่งเสริมการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่

1. พัฒนาการทางร่างกายเป็นไปอย่างดี เช่น มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีพลังกำลัง มีความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้คนเราเรียนรู้ทักษะได้ดี และประกอบการทำงานได้ดี คนที่มีอายุ 20 - 30 ปี ย่อมมีพลังกำลังมาก ทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง จากนั้นก็ค่อย ๆ ลดลงทีละน้อยจนกระทั่งถึงอายุ 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 และปฏิบัติตนในฐานะพลเมืองดี
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
- มีอาการใจเต้น

2. ระบบปัสสาวะและระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น

- รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์
- มีอาการปัสสาวะเล็ด เวลาไอหรือจาม
- มีอาการปัสสาวะบ่อย และมักกลั้นไม่ได้

3. อาการทางจิตประสาท

- มีอารมณ์แปรปรวน
- มักหลงลืมง่าย
- มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- มักมีอาการหงุดหงิด

4. ผิวหนัง

- ผิวหนังมีอาการแห้ง
- เล็บเปราะบาง
- ผมแห้ง และร่วงง่าย

นอกจากนี้ในสตรีที่มีอายุมากขึ้นพบว่า มีปัญหามากด้านสุขภาพ ซึ่งมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือดโรคกระดูกพรุน เป็นต้น

ลักษณะของคนวัยชรา

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



6. ประสาทหูเริ่มเสื่อม มีลักษณะหูอื้อ ลมออกหู

ภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

7. มีอาการเฉื่อยชา ไม่ค่อยกระฉับกระเฉง

8. มักขี้หลงขี้ลืม

9. ผิวกายมักตกกระ ส่วนการเหี่ยวยุบนั้นเป็นลักษณะที่เห็นได้โดยทั่วไป

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

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

กิจกรรมโครงงาน

ให้นักเรียนทำโครงงานในการสอบถามความรู้สึก และความต้องการของผู้สูงอายุ พร้อมหาวิธีดูแล หรือแนวทางในการให้ผู้สูงอายุมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้การสอน

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

วิธีการวัดและประเมินผล

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

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

ห้องสมุดโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

เว็บไซต์

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

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

ลำดับที่.....

ใบบันทึกกิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อหน่วยการเรียนรู้..... ชื่อเรื่อง

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาพฤติกรรมหุนหันวุ่นวายเป็นประจำเดือน และหาขบเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น และแนวทางแก้ไขปัญหา

[illegible]

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

ผลการเรียนรู้ที่ 1 รู้ลักษณะการเจริญเติบโตและความเสื่อมของอวัยวะของวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

1. วัยที่มีความเสื่อมของอวัยวะมากที่สุด
ก. วัยรุ่น ข. วัยกลางคน ค. วัยผู้ใหญ่ ง. วัยสูงอายุ
2. วัยใดที่ไม่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ก. วัยผู้ใหญ่ ข. วัยกลางคน ค. วัยทารก 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. การเปลี่ยนแปลงทางด้านใดของผู้สูงอายุที่มีผลกระทบมากที่สุด
 - 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 |