

### 2.1.4 การพัฒนาการทางสติปัญญา (Metal Development)

การพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นตอนต้น กล่าวคือ ความสามารถทางสมองเพิ่มขึ้น เพราะเซลล์ประสาทซึ่งมีอยู่ตั้งแต่เด็ก ในระยะนี้จะพัฒนาเต็มที่ การเปลี่ยนแปลงจะเห็นได้ชัด ในความสามารถในการพูด จินตนาการ ความสนใจ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ ยังไม่เหมือนกับวัยเด็ก การทำงานมีความสนใจและติดต่อกันนานกว่าวัยเด็ก การทำงานดีขึ้น เรียนดีขึ้น ความคิดดีขึ้น มีเหตุผลขึ้น เรียกว่าบางวิชาที่เคยเรียนมาได้มีการพัฒนาการเรียนได้ดีขึ้นมีความจำดี มีสมาธิมากขึ้นพร้อมกับขบคิดปัญญาได้ดี ยังช่วยให้สุขใจบางเวลาเด็กบางคนสามารถเขียนบทประพันธ์ นวนิยายได้ เป็นต้น

ส่งเสริมให้ใช้สติปัญญา และความสามารถอย่างถูกต้องโดยไม่ยอมให้ตกเป็นเครื่องมือหรือ ผู้ที่ต้องการแสวงหาผลประโยชน์ เป็นการใช้พลังที่มีอยู่ในทางที่ถูกต้อง

## 3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ เป็นที่ยอมรับกันว่าปัจจัยที่ช่วย ในการเจริญเติบโต คือกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม แต่ในปัจจุบันก็ยอมรับกันแล้วว่า สิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตมากกว่ากรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมากที่สุด คือ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน

### 3.1 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

#### 3.1.1 อาหาร

การรับประทานอาหาร โดยยึดหลักโภชนาการเป็นเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่ได้มีการทดสอบ และคำนวณหาพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารที่พอเหมาะเพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย

**อาหาร** หมายถึง สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลัง เจริญเติบโต เป็นวัยของการศึกษาเรียนรู้เพื่อพัฒนาสติปัญญาและความคิดต้องใช้สมองทำกิจกรรมต่างๆ แต่เยาวชนไทยหลายรายมีพฤติกรรมบริโภคไม่ถูกต้อง บริโภคตามคำโฆษณา เช่น

- ◆ บางคนอดอาหารมื้อเช้าเพราะเข้าใจผิดว่าจะช่วยให้ผอมลง จะได้มีรูปร่างสวยงาม
- ◆ หลายคนนิยมบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก (Fast Food)
- ◆ บางคนกินจุบกินจิบตามใจตนเอง โดยลืมนึกถึงคุณค่าอาหาร
- ◆ บางคนกินเครื่องดื่มที่ไม่จำเป็นและไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย