

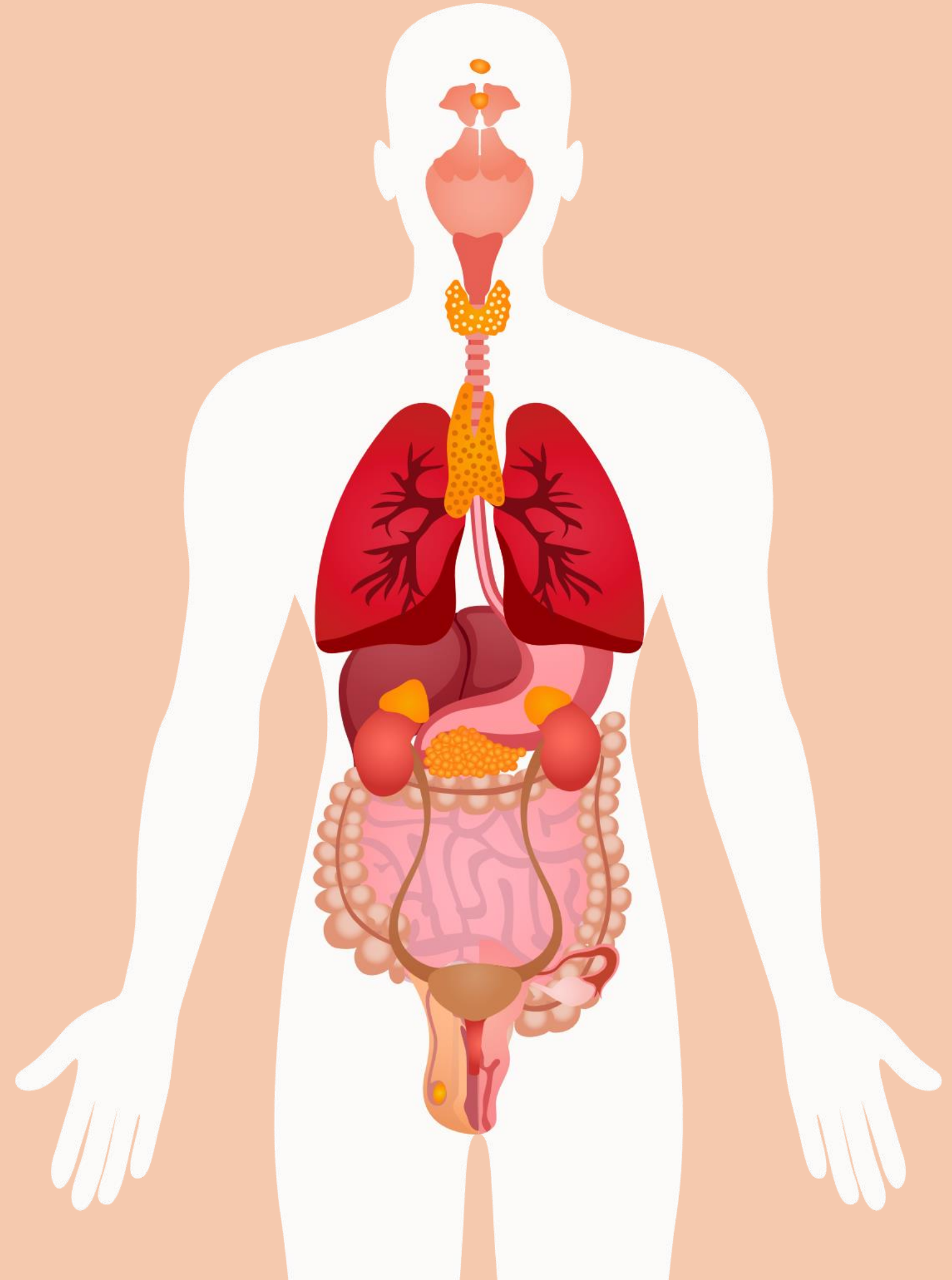
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

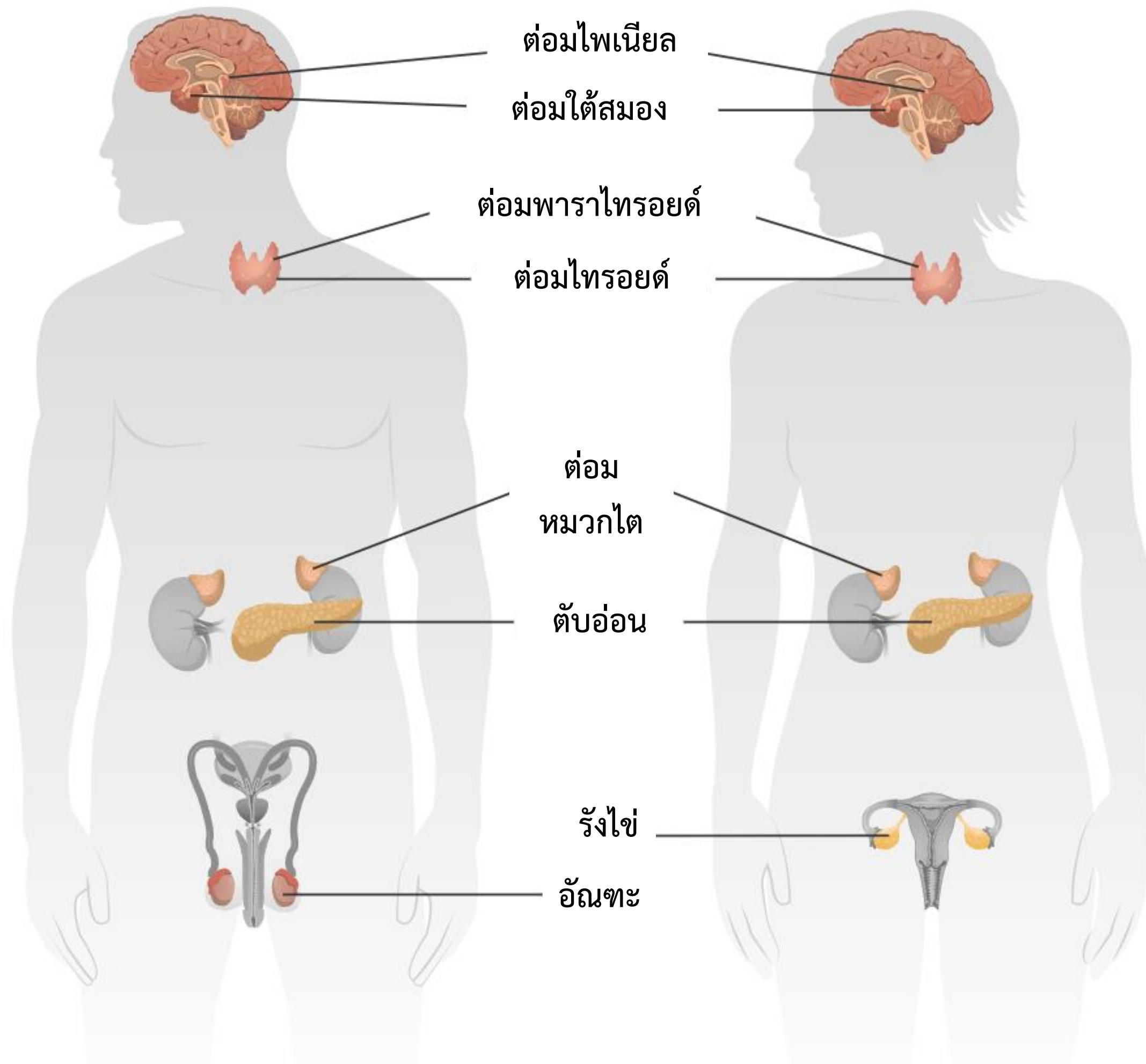
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ





ให้นักเรียนร่วมกันจับคู่บัตรคำชื่อต่อมไร้ท่อในร่างกายกับแถบประโยคหน้าที่ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

ชื่อต่อมไร้ท่อ

ตับอ่อน

ต่อมไทรอยด์

ต่อมไทมัส

ต่อมใต้สมอง
ส่วนหน้า

หน้าที่

ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาล
ในกระแสเลือด

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต
ของร่างกาย

ให้นักเรียนร่วมกันจับคู่บัตรคำชื่อต่อมไร้ท่อในร่างกายกับแถบประโยคหน้าที่ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

ชื่อต่อมไร้ท่อ

ตับอ่อน

ต่อมไทรอยด์

ต่อมไทมัส

ต่อมใต้สมอง
ส่วนหน้า

หน้าที่

ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาล
ในกระแสเลือด

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต
ของร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
2. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
3. นักเรียนแสดงพฤติกรรมความมีวินัย และใฝ่เรียนรู้



คำถามชวนคิด

จากภาพ นักเรียนคิดว่า

เด็ก 2 คนนี้

แตกต่างกันอย่างไร

A photograph of two young children standing outdoors on a paved surface. The child on the left is a young girl with dark hair in pigtails, wearing a pink and white striped sleeveless top and light green pants. The child on the right is a younger child, possibly a boy, with a shaved head, wearing a pink sleeveless top and white shorts. They are both holding hands with an adult on the right who is wearing a camouflage shirt and glasses. Another adult is partially visible on the left, wearing a red skirt and sandals. The background shows a simple outdoor setting with buildings and a motorcycle.

น้องทับทิม อายุ 3 ขวบ

เด็กอายุ 6 เดือน



คำถามชวนคิด

หาก **ต่อมไทรอยด์** ทำงานผิดปกติ
จะเกิดผลอย่างไร

1. เป็นโรคเบาหวาน
 2. เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ
 3. ร่างกายแคระแกร็น สติปัญญาเสื่อม
-

วิธีดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อ





1. เลือกรับประทานอาหาร ที่เป็นประโยชน์ต่ออมไร้ท่อ

แคลเซียม

Calcium



ฟอสเฟต



เหล็ก

I R O N

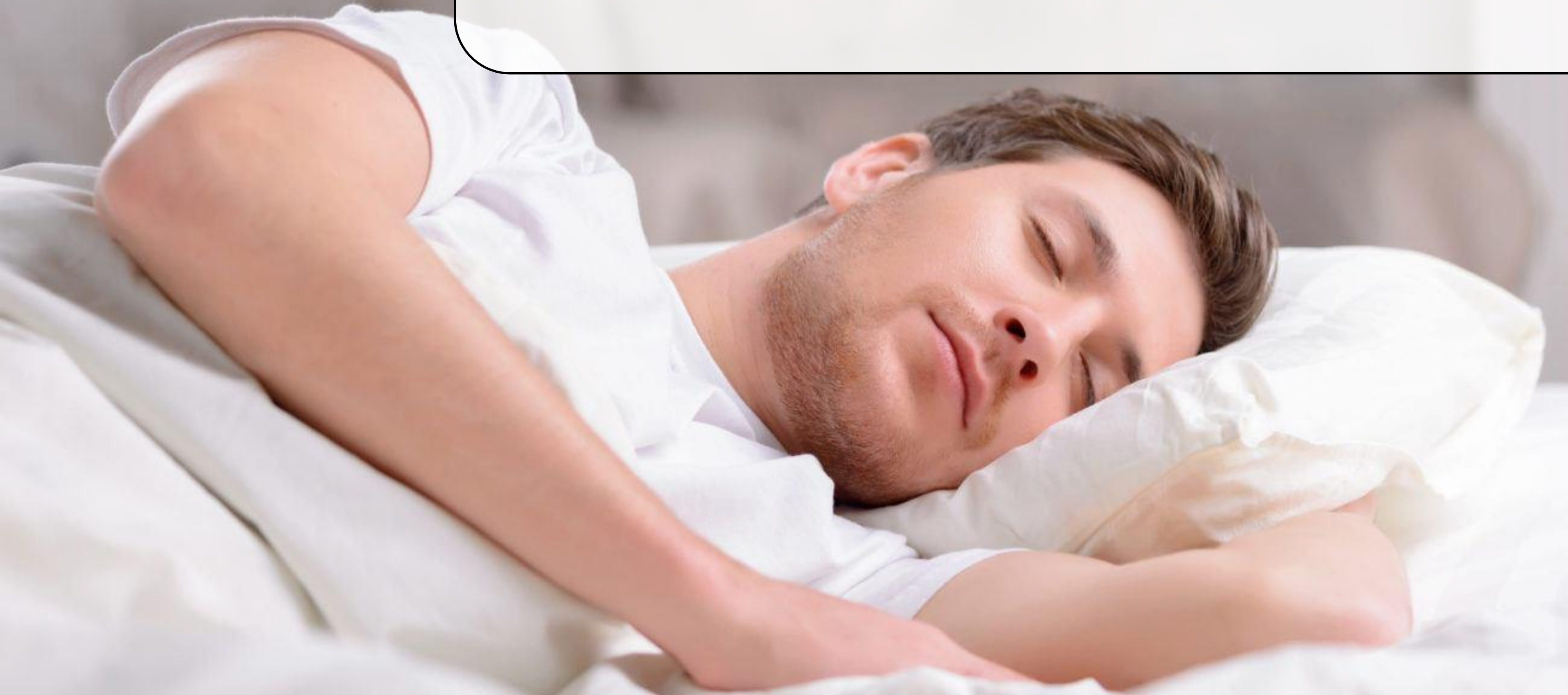
2. หลีกเลี้ยงอาหารรสจัด



3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเหมาะสมกับเพศและวัย



4. พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อผ่อนคลายความเครียด



5. ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ



6. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



7. หลีกเลี้ยงสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อ ระบบต่อมไร้ท่อ

8. พยายามคิดในเชิงบวกและมีความคิดสร้างสรรค์





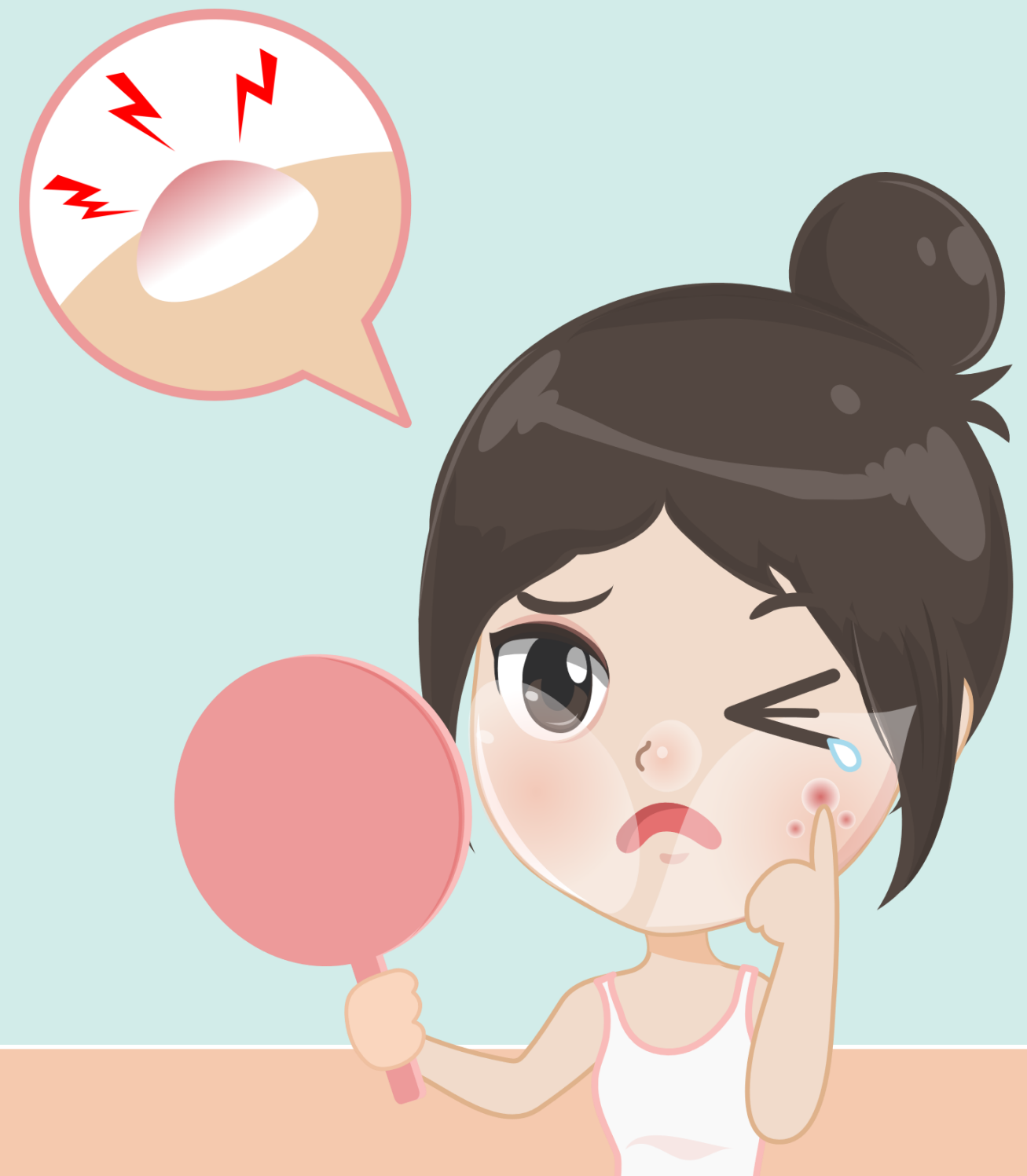
9. สังเกตและสำรวจความผิดปกติ ของร่างกายตนเองอยู่เสมอ

การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้
ตามปกติ จะช่วยให้ร่างกายสามารถดำรงชีวิต
อยู่ได้ตามปกติและมีความสุข



เกร็ดความรู้

สิว ในวัยรุ่นสาเหตุหลัก คือ
ฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen)
ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชาย
ที่มีอยู่ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง



เกร็ดความรู้

การดูแลตนเองเมื่อเป็นสิ่วจากฮอร์โมน

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ลดอาหารที่มีไขมันหรืออาจมีฮอร์โมนปะปน เช่น นมวัว เนื้อสัตว์
- เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ไม่เครียด





เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

(สามารถดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามโดยการอธิบายให้ครอบคลุมความรู้
ความเข้าใจ และการนำไปใช้

1. ระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
ของวัยรุ่น อย่างไรบ้าง

.....
.....

2. อธิบายแนวทางปฏิบัติในการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ
มาอย่างน้อย 5 ข้อ

.....
.....



ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การเจริญเติบโต ของตนเอง

(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)