

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้
จากการพัฒนาตนเอง

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้
จากการพัฒนาตนเอง





ทบทวนบทบาทเรียน

- การเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง
- อาหาร 5 หมู่





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการ
2. สรุปผลการพัฒนาตนเองสำหรับนำไปใช้ปฏิบัติอย่าง
ต่อเนื่อง
3. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้และมีจิตสาธารณะ



ระบบประสาทกับการเจริญเติบโต

ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีความสัมพันธ์กัน **ไม่สามารถแยกออกจากกันได้** ถ้าระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติ จะส่งผลให้สุขภาพเกิดปัญหาขึ้นได้

ระบบประสาท

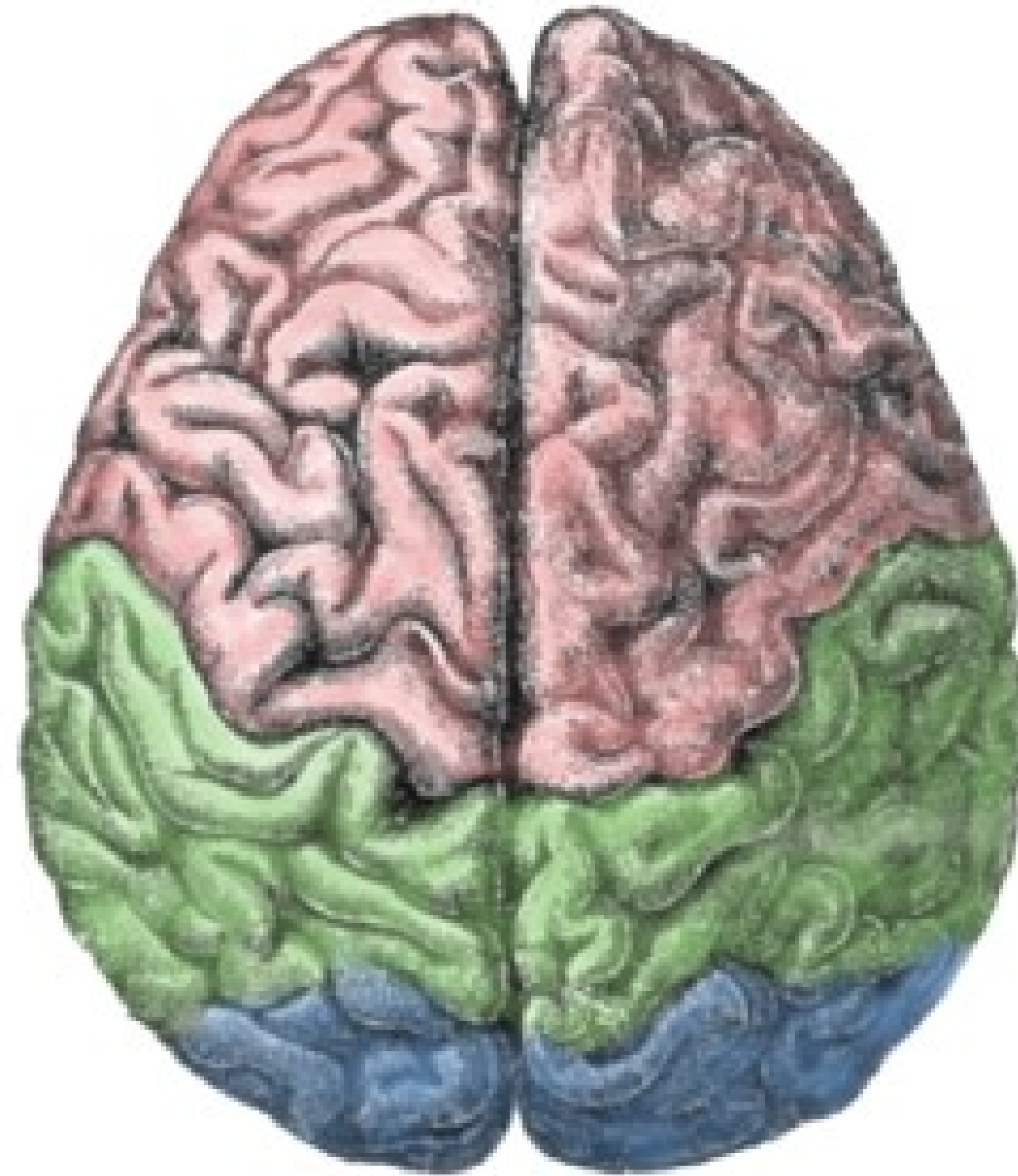
ระบบประสาท คือระบบที่
ประกอบด้วย สมอง ไชสันหลัง
และเส้นประสาทในร่างกาย



สมองแบ่งออกเป็น 2 ซีก

1. **ซีกซ้าย**ควบคุมร่างกายด้านขวา และช่วยให้พูด เขียน แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ (IQ)
2. **ซีกขวา**ควบคุมร่างกายด้านซ้าย มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะด้านดนตรี และศิลปะแขนงต่าง ๆ (EQ)

สมองซีกซ้าย
(Left Hemispheres)



สมองซีกขวา
(Right Hemispheres)



การดูแลรักษาระบบประสาท

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยเฉพาะ
อาหารที่บำรุงสมอง
2. พักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อผ่อนคลายความเครียด
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





การดูแลรักษาระบบประสาท

4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูงรวมถึงเครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ
5. ระวังการเกิดอุบัติเหตุที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสมอง ไช้สันหลังและเส้นประสาท





การดูแลรักษาาระบบประสาท

6. ถนอมและบำรุงรักษาอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เช่น สายตา

7. ไปพบแพทย์เมื่อพบว่ามีความผิดปกติต่ออวัยวะต่าง ๆ

ของระบบประสาท



ความหมายของระบบต่อมไร้ท่อ

เป็นระบบหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับ

การควบคุมการทำงาน

ของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

และผลิตภัณฑ์ฮอร์โมน



ความหมายของฮอร์โมน

สารคัดหลั่งจากต่อมไร้ท่อ
จะถูกลำเลียงไปตาม
ระบบไหลเวียนเลือด



หน้าที่ของฮอร์โมน

1. ควบคุมปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย
2. ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย
3. ควบคุมการใช้พลังงานของอวัยวะต่าง ๆ
4. ควบคุมระบบสืบพันธุ์
5. ควบคุมต่อมไขมัน



ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มี 5 อย่าง

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
2. เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเจริญพันธุ์
3. มีการค้นหาตนเอง โดยมีแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ
4. มีวิจารณ์ญาณในการคิด และตัดสินใจมากขึ้น
5. ยึดตัวเองเป็นหลัก





เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกาย

การวิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง
กับเกณฑ์มาตรฐานอย่างถูกต้อง จะช่วยทำให้ทราบ
การเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนากการเป็นไปตามเกณฑ์
จากนั้นจึงนำข้อมูลมาใช้ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง
เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่เจริญเติบโตและสมบูรณ์แข็งแรง



ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

1. ปัจจัยภายใน

2. ปัจจัยภายนอก



สูตรหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

(BODY MASS INDEX)

$$(BMI) = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

เกณฑ์เปรียบเทียบ

ค่าคำนวณที่ได้	ความหมาย
น้อยกว่า 18.50	ผอม
18.50 – 22.99	ปกติ
23.00 – 24.99	น้ำหนักเกิน
25.00 – 29.99	อ้วน
มากกว่า 30.00	อ้วนผิดปกติ



ตัวอย่าง

ด.ญ.อภิญญา หลายชั้น สูง 155 ซม. หนัก 58 กก.

พบว่า ด.ญ.อภิญญา **มีค่า BMI** ดังนี้

$$\text{BMI} = \frac{58}{(1.55)^2} \quad \text{หรือ} \quad \text{BMI} = \frac{58}{1.55 \times 1.55} = 24.14$$

เกณฑ์เปรียบเทียบ

ค่าคำนวณที่ได้	ความหมาย
น้อยกว่า 18.50	ผอม
18.50 – 22.99	ปกติ
23.00 – 24.99	น้ำหนักเกิน
25.00 – 29.99	อ้วน
มากกว่า 30.00	อ้วนผิดปกติ



ตัวอย่าง

ด.ญ.อภิญญา หลายชั้น สูง 155 ซม. หนัก 58 กก.

พบว่า ด.ญ.อภิญญา **มีค่า BMI** ดังนี้

$$\text{BMI} = \frac{58}{(1.55)^2} \quad \text{หรือ} \quad \text{BMI} = \frac{58}{1.55 \times 1.55} = 24.14$$

แสดงว่า ด.ญ.อภิญญา มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ **น้ำหนักเกิน**



ใบงานที่ 9

เรื่อง บันทึกผลการเรียนรู้

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนความรู้ที่เรียนมาจากหน่วยการเรียนรู้ที่ 1
จากรายการบันทึกผลการเรียนรู้ในตาราง พร้อมทั้งแนบใบงานเพิ่มเติม
ตามรายการที่กำหนด

ที่	รายการ	บันทึกผลการเรียนรู้	หมายเหตุ
1	นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ใบงานที่ 8 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ โดยการบันทึกครบ 7 วัน (1 สัปดาห์) พร้อมทั้งสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับจากการบันทึก	
2	วิเคราะห์การเจริญเติบโต	1. บันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเองลงในสมุดบันทึกสุขภาพ 2. นำเสนอกราฟแสดงการพัฒนาตนเอง	1. ผลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเป็นรายเดือน 2. คำนวณค่า BMI ของตนเอง
3	แผนการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	อธิบายความสัมพันธ์ของการดูแลระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติ โดยการเขียนแผนผังความคิด	



สรุปบทเรียน

การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ของวัยรุ่น มีผลมาจากการทำงาน
เชื่อมโยงสัมพันธ์กันของ
ระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ



ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง นันทนาการ

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