

รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

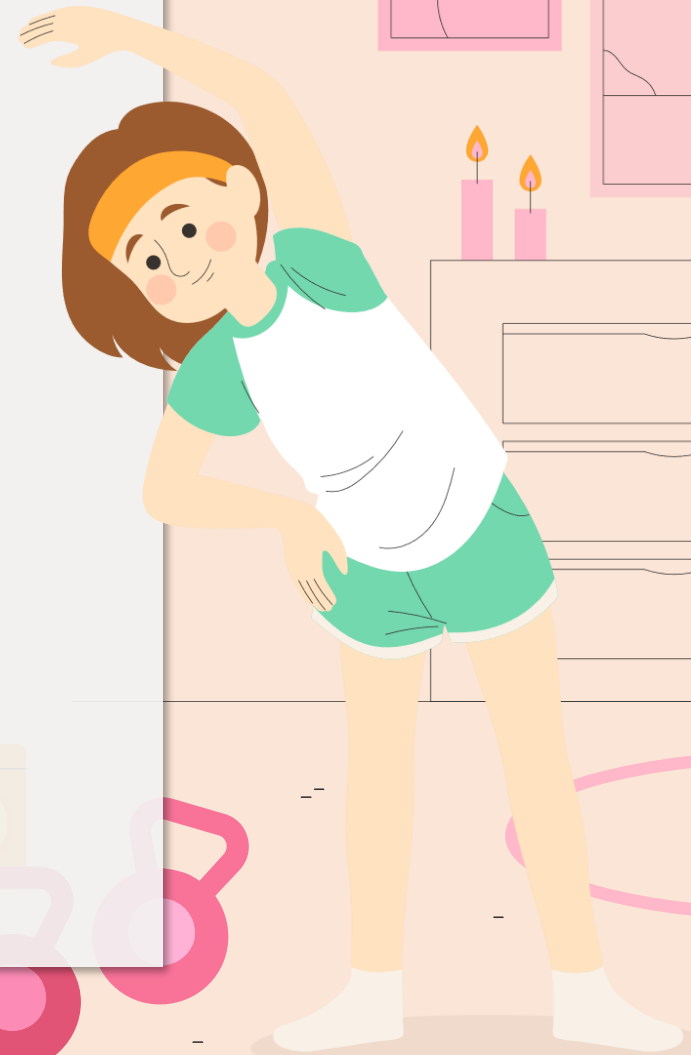
รหัสวิชา ว22101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การดูแลร่างกาย (2)

ครูผู้สอน ครูอรรถชัย ศิริวัฒนศักดิ์ดินา

ครูเอกพงศ์ วิพลชัย



การดูแลร่างกาย

(2)



จุดประสงค์ของบทเรียน

1. อธิบายแนวทางการดูแล
รักษาอวัยวะในระบบต่าง ๆ
ของร่างกาย



ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม
ยกตัวอย่างระบบต่าง ๆ ของร่างกาย
อย่างน้อย 2 ระบบของมนุษย์ว่ามี
ความสำคัญและทำหน้าที่ประสานกัน
อย่างไร



เนื่องจากระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่
ประสานกัน ในชั่วโมงนี้เราจะมาเรียนรู้กันต่อว่า
ถ้าระบบใดระบบหนึ่งผิดปกติ จะส่งผลต่อ
การทำงานของระบบอื่นในร่างกายอย่างไร



ใบกิจกรรมที่ 1

ดูแลระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไร



ใบกิจกรรมที่ 1

ดูแลระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไร

วัตถุประสงค์

สืบค้น รวบรวมข้อมูล และนำเสนอวิธีการดูแลรักษาอวัยวะในระบบหมุนเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบประสาท และระบบสืบพันธุ์

วัสดุและอุปกรณ์

-

วิธีการดำเนินงานกิจกรรม

1. สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบที่เลือก กลุ่มละ 1 โรค
2. ระบุสาเหตุของโรค อาการ และวิธีการดูแลรักษาระบบเหล่านั้นให้ทำงานปกติ
3. นำเสนอข้อมูลในรูปแบบที่น่าสนใจ เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ นิทรรศการ เว็บไซต์ของโรงเรียน



นักเรียนนำเสนอผลการทำกิจกรรม
และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการดูแลรักษา
ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย



นักเรียนนำเสนอกิจกรรม



สรุปบทเรียน



ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์มีความสำคัญและทำหน้าที่ประสานกันจึงควรดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ โดยอาจยกตัวอย่างการดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ได้ ดังนี้



- ดูแลรักษาระบบหายใจด้วยการไม่สูบบุหรี่ ไม่อยู่ในบริเวณที่อากาศที่มีสารปนเปื้อน
 - ดูแลรักษาระบบขับถ่ายด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีรสเค็มจัดและดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
-



- ดูแลรักษาระบบหมุนเวียนเลือดด้วยการออกกำลังกาย
การเลือกรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการรักษา
ภาวะอารมณ์ให้เป็นปกติ



- ดูแลรักษาระบบประสาทด้วยการสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่
ยานพาหนะสองล้อ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด หลีกเลี่ยง
ภาวะเครียด และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง แรงลัพธ์กับการเคลื่อนที่
ของวัตถุ (1)