

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน

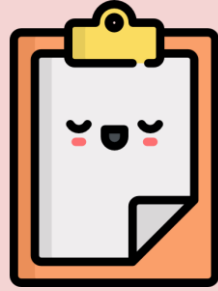
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูวนิดา เรืองอยู่





ภาวะโภชนาการเกิน

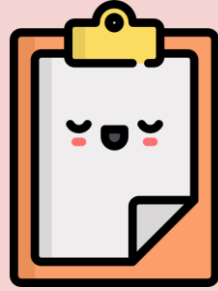




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

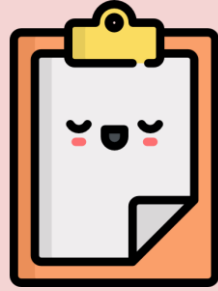
นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจาก
ภาวะโภชนาการเกินได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถเสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรค
จากภาวะโภชนาการเกินได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



จุดประกายความคิด





จุดประกายคิด



นักเรียนคิดว่า
บุคคลในภาพทั้งสองภาพนี้
แตกต่างกันอย่างไร





จุดประกายคิด

นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้
มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร
ของแต่ละบุคคลหรือไม่





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าอาหารและโภชนาการนั้น
แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร





ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ

หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารซึ่งร่างกายนำอาหารที่ได้รับ ไว้ใช้เพื่อความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายตลอดจนช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ





แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑. แบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน

๒. ครูแจกกระดาษฟลิปชาร์ต

หัวข้อดังนี้ ภาวะโภชนาการนั้นแบ่งออกเป็นลักษณะใดบ้าง
และมีลักษณะอย่างไรบ้าง

ภาวะโภชนาการ



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาวะโภชนาการเกิน

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน (overweight) สาเหตุที่สำคัญส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดเกิดจาก การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงมากขึ้น และออกกำลังกายน้อยลง

ภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนไม่เพียงทำให้รูปร่างไม่ดี แต่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้แก่ ภาวะดื้ออินซูลิน (อาจทำให้เป็นเบาหวานในอนาคต) ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (มีอาการหยุดหายใจตอนหลับ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองลดลง) ไขมันสูงในเลือด (ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด) การทำงานของปอด และหัวใจผิดปกติ ดับอีกเสบจากการที่มีไขมันสะสมที่ตับ ปัญหาปวดข้อ และปัญหาทางจิตใจ

โรคจากภาวะโภชนาการเกินได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละโรค ดังนี้

1. โรคอ้วน หรือการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ซึ่งมีสาเหตุดังนี้
 - ๑) รับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ
 - ๒) พันธุกรรม จากการศึกษาวิจัยพบว่า หากบิดาหรือมารดาอ้วน หรืออ้วนทั้งคู่ บุตรมีโอกาสู้วนสูง
 - ๓) ความผิดปกติจากต่อมภายในร่างกาย ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ ที่ผลิตฮอร์โมน "ไทรอกซิน" เพื่อควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งมีการผลิตฮอร์โมนน้อยกว่าปกติจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันไว้มาก ทำให้อ้วนได้
 - ๔) การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อไม่ได้ใช้พลังงานจึงเกิดการสะสมไขมันส่วนเกินไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายโรคอ้วนทำให้มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้
 - ๑) ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานมากขึ้น เนื่องจากมีขนาดร่างกายใหญ่ขึ้น จำเป็นจะต้องมีปริมาณเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ ประกอบกับร่างกายมีน้ำหนักมากการเคลื่อนไหวต้องใช้แรงมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น ความดันเลือดก็จะสูงขึ้นด้วย
 - ๒) หลอดเลือดแดงตีบตัน ผู้ที่อ้วนมักมีไขมันไปจับอยู่ในที่ต่างๆ โดยเฉพาะไปจับที่ผนังหลอดเลือดแดง จึงทำให้รูของหลอดเลือดตีบเล็กลง อาจทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งอาจเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นหลอดเลือดในสมอง ก็อาจทำให้สมองขาดเลือดและยังอาจทำให้เลือดในสมองตีบหรือแตกได้ง่าย มีผลทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้
 - ๓) กระดูกและข้อรับน้ำหนักมาก ผู้ที่มีน้ำหนักมากจะทำให้กระดูก ข้อ และเยื่อยึดต่างๆ รอบข้อ ต้องทำงานหนัก จึงมักทำให้เกิดความเจ็บปวดในข้อ เช่น ข้อสันหลังส่วนล่าง สะโพก ข้อเข่า ข้อเท้าและเท้า อาจทำให้ข้อต่อพิการผิดรูปร่างไปจากปกติ เช่น ขาโก่ง เป็นต้น



ใบความรู้

เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน





ประเภทของภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ แบ่งออกเป็น **ภาวะโภชนาการที่ดี** และ **ภาวะทุพโภชนาการ** ซึ่งมีทั้งภาวะโภชนาการต่ำและภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือเกินความต้องการของร่างกาย





ภาวะโภชนาการที่ดี

คือ การที่ร่างกายนั้นได้**บริโภคอาหาร**ในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วนหลากหลายเหมาะสมและครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายด้วยสามารถนำอาหารที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพที่ดีให้แก่ร่างกาย



ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ

ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หมายถึง การที่ร่างกาย**บริโภคอาหาร** **ในลักษณะที่ไม่เหมาะสม** กับความต้องการของร่างกายทั้งในด้าน ปริมาณและสัดส่วนทำให้ร่างกายเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีขึ้น **ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทดังนี้**



ภาวะโภชนาการต่ำ



ภาวะโภชนาการเกิน



ภาวะโภชนาการต่ำ

ภาวะโภชนาการต่ำหรือภาวะขาดสารอาหาร หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอหรือได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย





ภาวะโภชนาการเกิน

ภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่เกินต่อความต้องการของร่างกาย เช่น บริโภคอาหารที่ให้พลังงานเกินกว่าร่างกายจึงจะเกิดการสะสมพลังงานเหล่านั้นไว้ในรูปแบบของไขมันซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

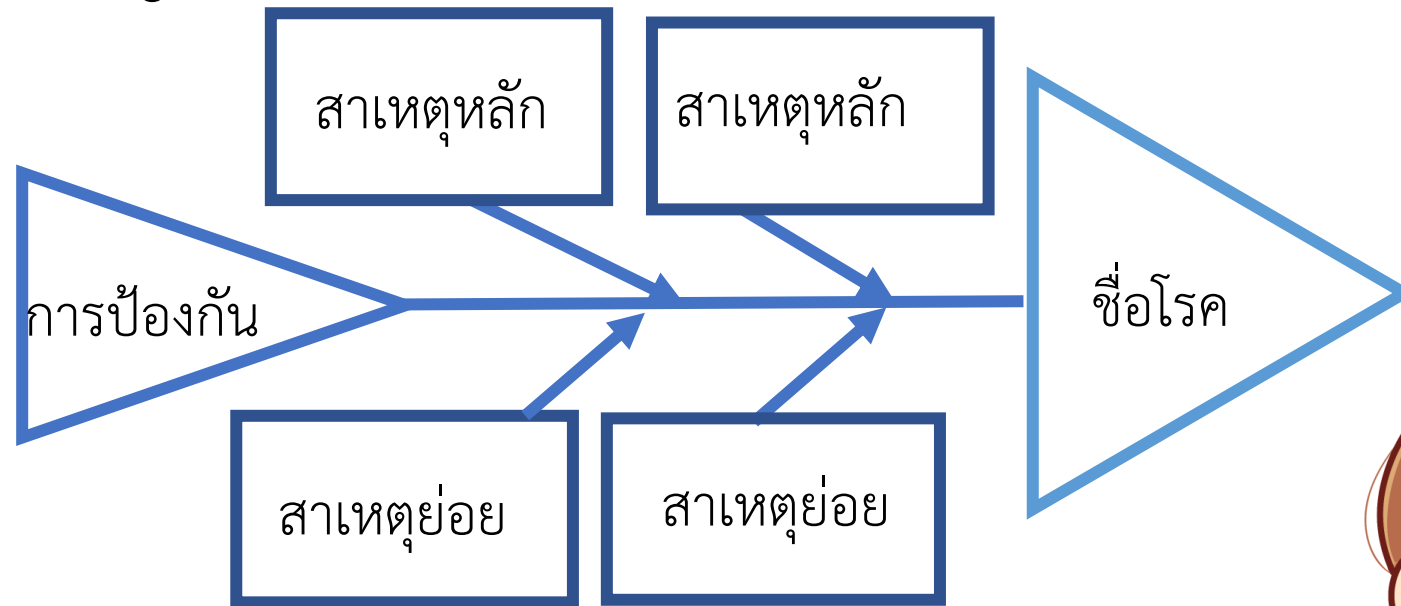
๑. นักเรียนจับสลากเลือกหัวข้อโรคที่เกิดจาก
ภาวะโภชนาการเกิน

- โรคอ้วน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน



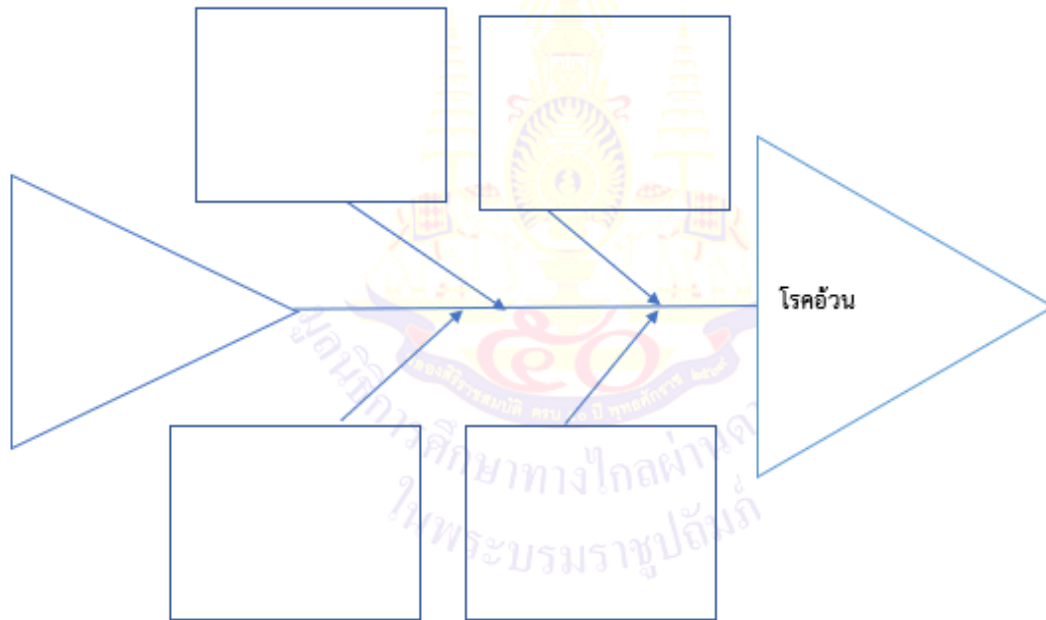
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๒. สรุปในรูปแบบของแผนภาพก้างปลา



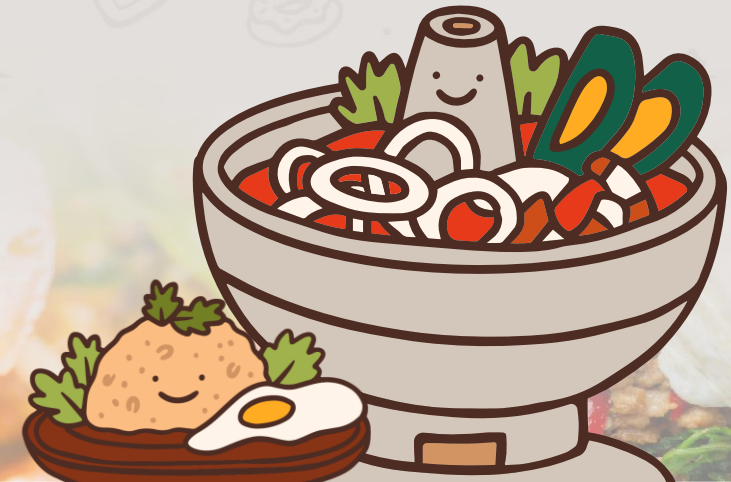
ชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพ
ก้างปลา(fishbone diagram) โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูกแกนกลาง
และระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุแนวทางปฏิบัติในการ
ป้องกันโรคที่หางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำชิ้นงาน ๑๐ นาที



ชิ้นงาน

เรื่อง ปัญหาสุขภาพจาก ภาวะโภชนาการเกิน



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





บทเรียนสะท้อนคิด

ภาวะโภชนาการเกินนั้นทำให้เกิดโรคใดและส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

การมีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง



ป้องกันโรค
ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ



ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑