

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ
ที่มีผลต่อวัยรุ่น

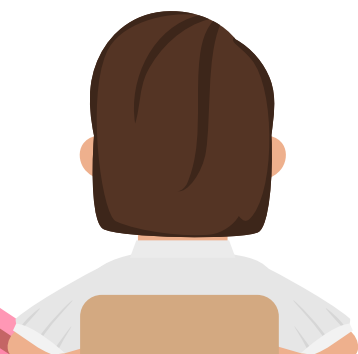
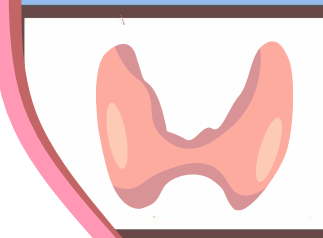
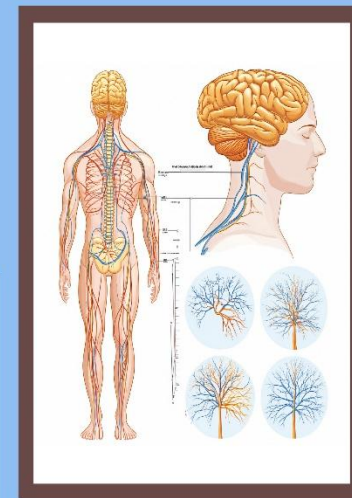
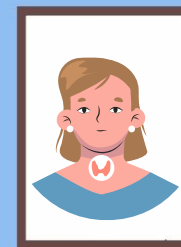
เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

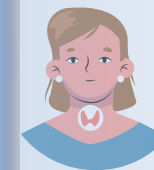




การดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อ



ทบทวนบทเรียน



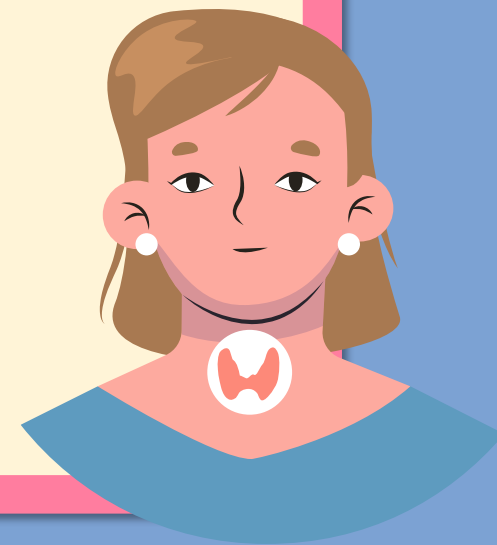
ฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไร้ท่อมีความสำคัญ ต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

ทำให้เติบโตสมวัย ทำให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย
และพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการดูแลและรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้
๒. นำเสนอวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ
๓. เห็นถึงความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อ



คำถามชวนคิด

นักเรียนมีการดูแลตนเองอย่างไร
เพื่อดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
ให้ทำงานตามปกติ

ให้นักเรียนจับคู่บัตรคำชื่อต่อมไร้ท่อในร่างกายกับแถบประโยคหน้าที่ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

ชื่อต่อมไร้ท่อ

ตับอ่อน

ต่อมไทรอยด์

ต่อมไทมัส

ต่อมใต้สมอง
ส่วนหน้า

หน้าที่

ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาล
ในกระแสเลือด

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต
ของร่างกาย

ให้นักเรียนจับคู่บัตรคำชื่อต่อมไร้ท่อในร่างกายกับแถบประโยคหน้าที่ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

ชื่อต่อมไร้ท่อ

ตับอ่อน

ต่อมไทรอยด์

ต่อมไทมัส

ต่อมใต้สมอง
ส่วนหน้า

หน้าที่

ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาล
ในกระแสเลือด

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต
ของร่างกาย

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

- ๑) หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอในการวัดอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานได้อย่างสมดุล
- ๓) เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง ๕ หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่จะก่อให้เกิดโทษกับร่างกาย ลดอาหารที่มีรสหวานจัด เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ รับประทานอาหารทะเลหรือเกลือที่มีธาตุไอโอดีน เพื่อป้องกันโรคคอพอก
- ๔) ควรดื่มน้ำสะอาด วันละ ๖ - ๘ แก้ว และน้ำผลไม้ เพื่อช่วยในการผลิตฮอร์โมน
- ๕) พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควรหากิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเครียด
- ๖) หากิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ๗) ในกรณีที่พบความผิดปกติของร่างกาย ควรรีบไปพบแพทย์และปรึกษาแพทย์ทันที



ใบความรู้ที่ ๑


เรื่อง การดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงาน เรื่อง เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร และสรุปวิธีการดูแลระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ



เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



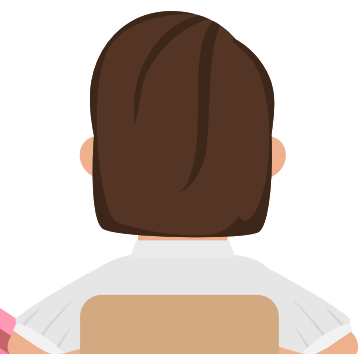
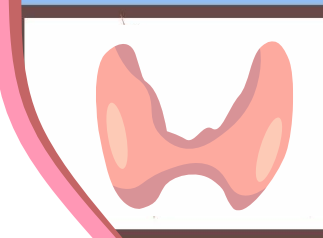
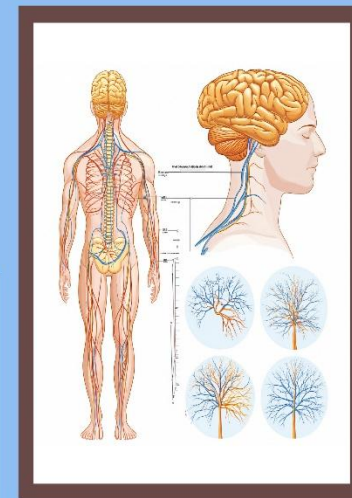
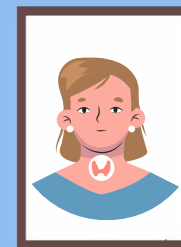
ใบงานที่ ๑

เรื่อง เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร





การดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อ



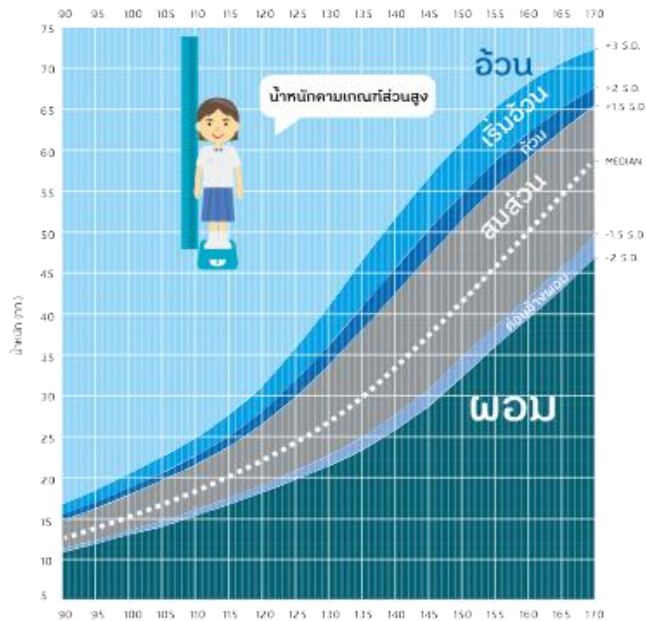


วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

สำรวจและดูแลสุขภาพให้ร่างกายเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน



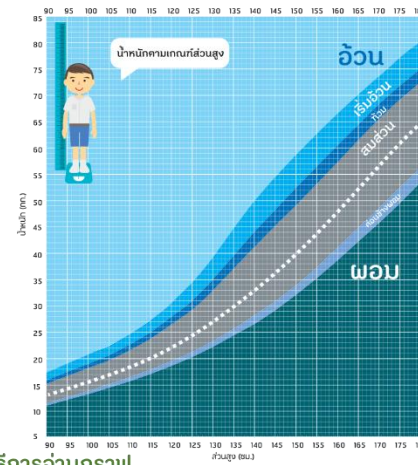
เด็กไทย
ต้องมีร่างกายที่
สูงสมส่วน สมวัย
ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป



เด็กไทย
ต้องมีร่างกายที่
สูงสมส่วน สมวัย
ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป

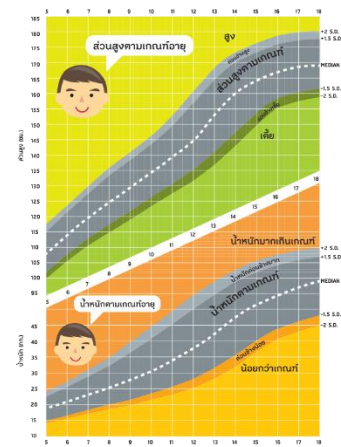
มาสำรวจ
ร่างกายของเรา
กันเถอะ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตของเพศชายอายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

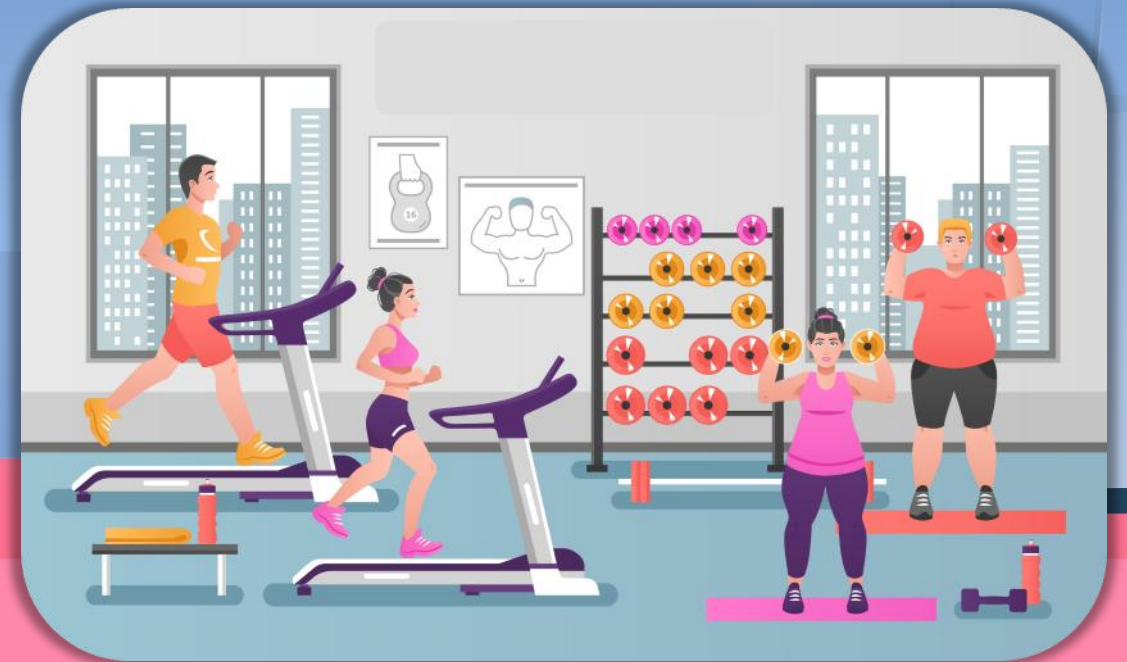
- | | | |
|---|--|---|
| <p>555 ความอ้วน - ผอม</p> <ul style="list-style-type: none"> • มีน้ำหนักตัวหรือส่วนสูงของสอง ส่วนที่ตรงต่อมี ภาพน้ำหนักตามเกณฑ์ที่สูง • ผู้สูงอายุดังเดิมตามภาพบนบน หรือมีตามระดับที่ไม่ตรงกันกับภาพที่แสดงในกราฟ • จำนวนตามเกณฑ์ที่สูงคือ: อ้วน เริ่มอ้วน สมส่วน ผอม | <p>5555 ความสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <ul style="list-style-type: none"> • จุดสูงสุดของส่วนสูง ส่วนที่ตรงต่อมี ภาพที่ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ • จุดสูงสุดของส่วนสูงตามภาพบนบน หรือมีตามระดับที่ไม่ตรงกันกับภาพที่แสดงในกราฟ • จำนวนตามเกณฑ์ที่สูงคือ: อ้วน เริ่มอ้วน สมส่วน ผอม | <p>5555 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5555 น้ำหนักตามเกณฑ์ที่สูง ส่วนที่ตรงต่อมี ภาพที่น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ • จำนวนตามเกณฑ์ที่สูงคือ: อ้วน เริ่มอ้วน สมส่วน ผอม • จำนวนตามเกณฑ์ที่สูงคือ: อ้วน เริ่มอ้วน สมส่วน ผอม |
|---|--|---|





วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย





วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

ดื่มน้ำสะอาด

วันละ ๖ - ๘ แก้ว
แทนน้ำอัดลม และ
หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์





วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พักผ่อนให้เพียงพอ





วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

หากิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด





วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พบแพทย์เมื่อเกิดความผิดปกติของร่างกาย



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้

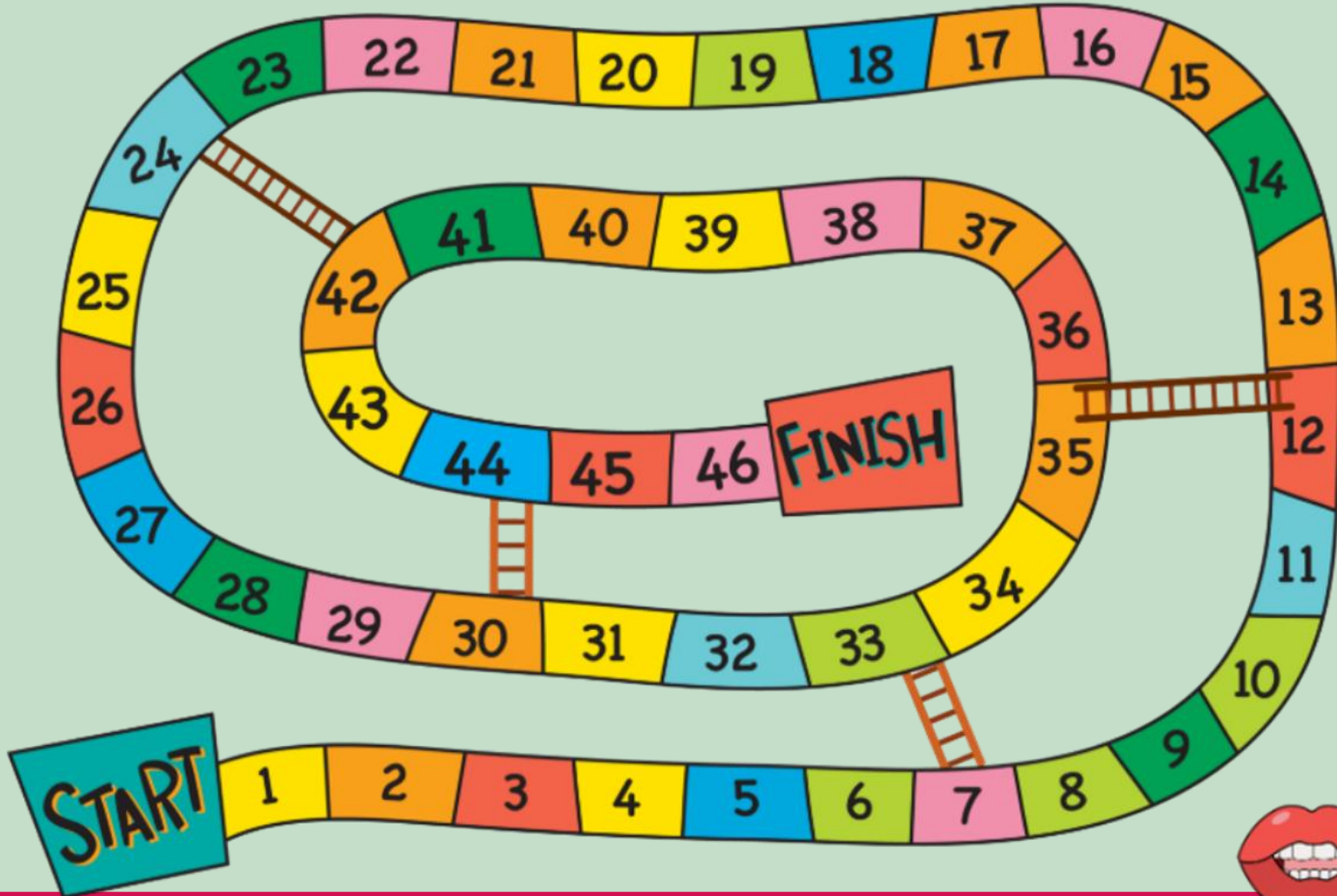


เกมบันไดงู

- ผู้เล่นแต่ละกลุ่ม มีตัวเดินกลุ่มละ ๑ ตัว
- ผู้เล่นแต่ละกลุ่มทอยลูกเต๋า กลุ่มละ ๑ ครั้ง (แต้มสูงสุดจะเป็นผู้ที่ได้เล่นก่อน)
- นักเรียนที่เล่นกลุ่มแรกทอยลูกเต๋าและขยับตัวเดินไปบนช่อง ตามจำนวนแต้มของลูกเต๋าที่ทอยได้ จากนั้นให้ผู้เล่นกลุ่มถัดไปทอยลูกเต๋าและเล่นไปเรื่อย ๆ จนครบทุกกลุ่ม
- หากเดินไปตกที่ช่องที่ ๗ ๑๒ ๓๐ และ ๒๔ ให้นักเรียนนำเสนอวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ

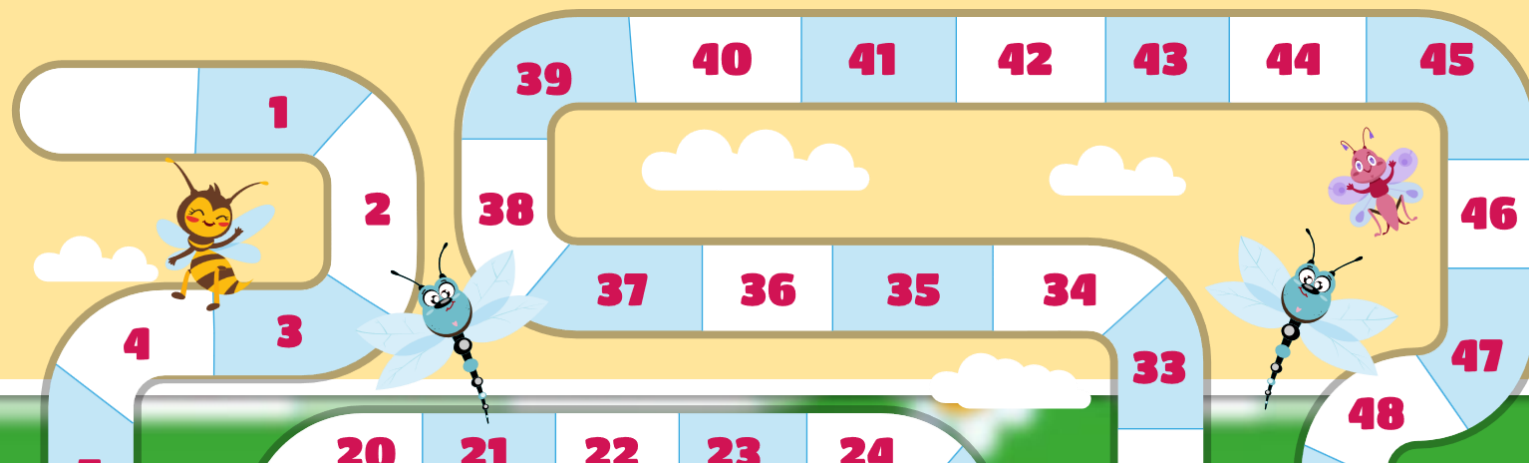


เกมบันไดงู



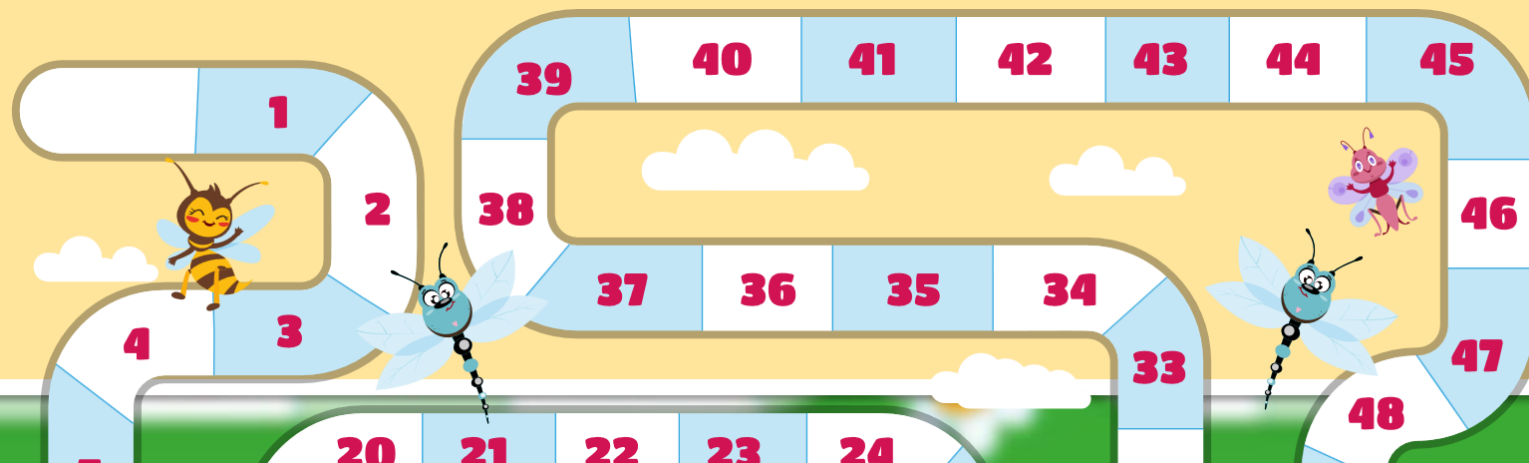
เกมบันไดงู

๑. นักเรียนคิดว่า การดูแลสุขภาพร่างกาย
มีผลต่อระบบต่อมไร้ท่ออย่างไร?



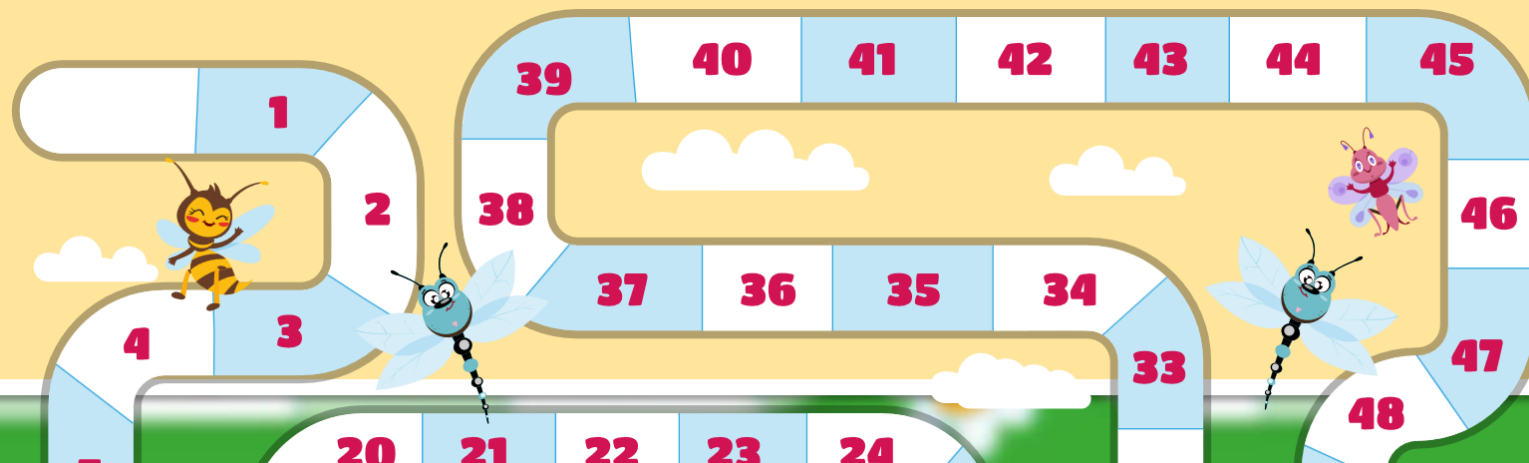
เกมบันไดงู

๒. ถ้าเราไม่ดูแลระบบต่อมไร้ท่อ
จะเกิดผลเสียอะไรกับร่างกายบ้าง?



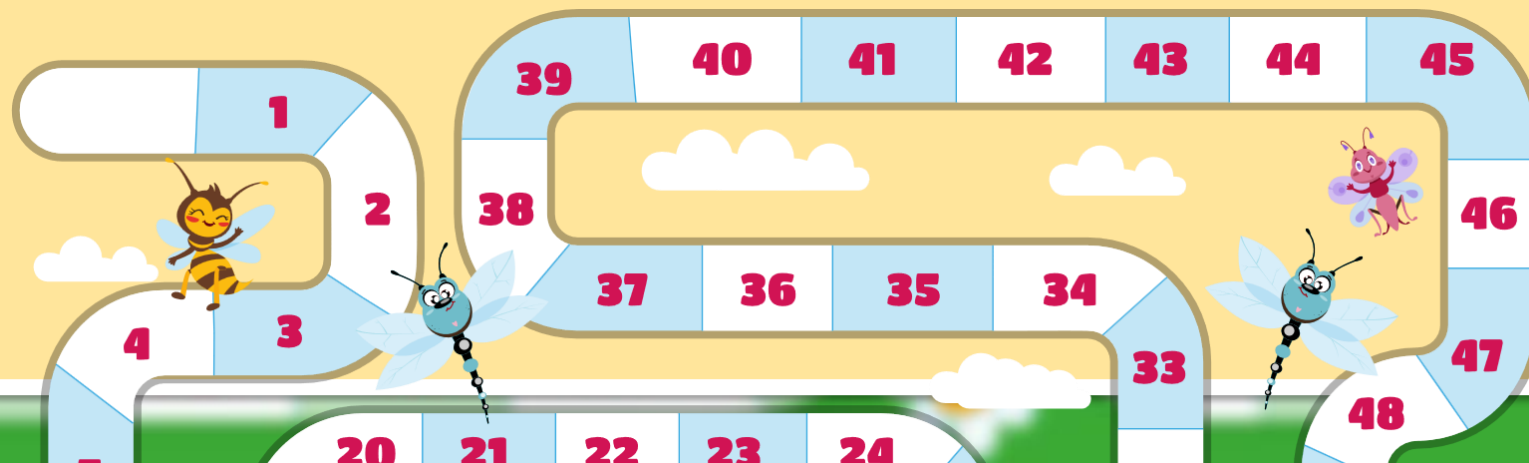
เกมบันไดงู

๓. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ช่วยดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร?



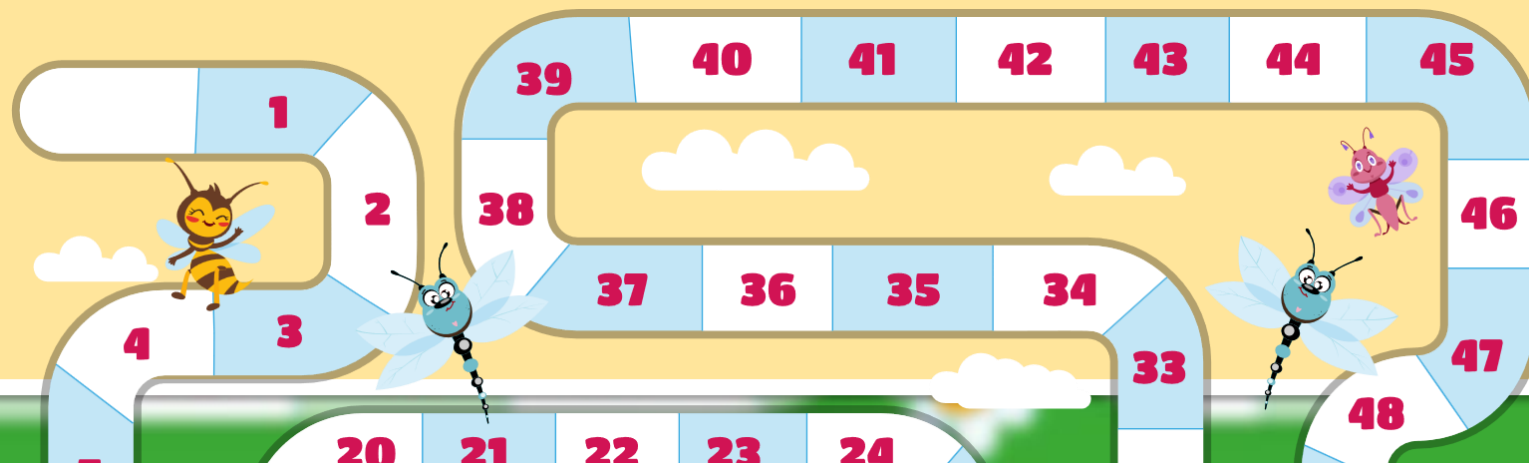
เกมบันไดงู

๔. ออกกำลังกายเป็นประจำมีผลต่อ
การทำงานของต่อมไร้ท่อหรือไม่? อย่างไร?



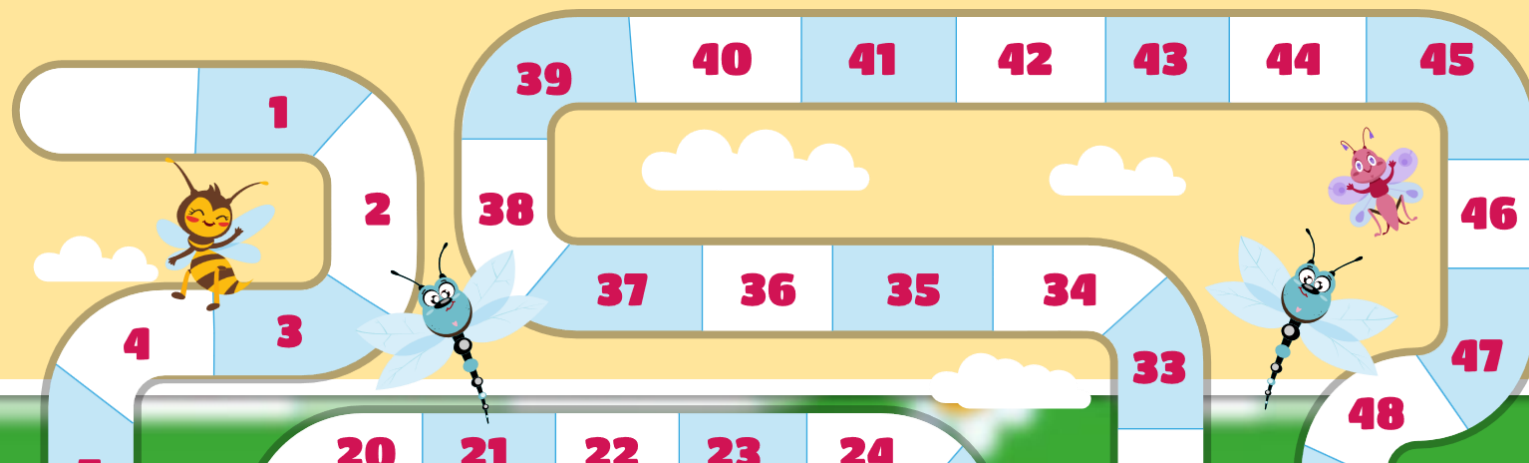
เกมบันไดงู

๕. ความเครียดส่งผลต่อระบบต่อมไร้ท่อหรือไม่?
และเราควรจัดการกับความเครียดอย่างไร?



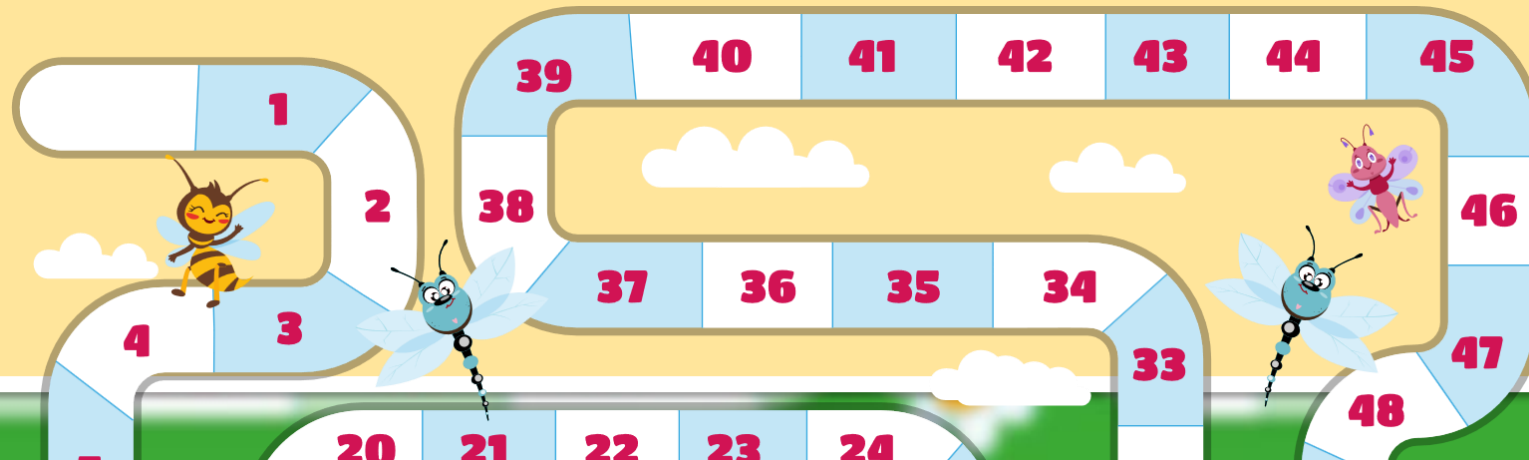
เกมบันไดงู

๒. นักเรียนสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร?



เกมบันไดงู

๗. ให้นักเรียนบอกวิธีการดูแลรักษาระบบ
ต่อมไร้ท่อที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน



เราสามารถดูแลระบบ ต่อมไร้ท่อได้อย่างไรบ้าง ในชีวิตประจำวัน?



1

กินอาหาร
ที่มีประโยชน์



2

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



3

พักผ่อนให้
เพียงพอ



4

หลีกเลี่ยง
ความเครียด



5

หลีกเลี่ยงของหวาน
หรือของมันมากเกินไป



6

หมั่นสังเกต
ร่างกายตนเอง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและ
ระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้

เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาท
และระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

