

รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ระบบร่างกาย

เรื่อง สถานการณ์ให้ตระหนักถึงผลกระทบ
ให้มาดูแลรักษาระบบต่าง ๆ

ครูผู้สอน ครูอรรถชัย ศิริวัฒนศักดิ์นา





**สถานการณ์ให้ตระหนักถึงผลกระทบ
ให้มาดูแลรักษาระบบต่าง ๆ**



จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปี



จุดประสงค์การเรียนรู้

- การลงความเห็นจากข้อมูล โดยอ่านแบบบันทึกผล
การตรวจสุขภาพประจำปี และระบุความเสี่ยงของโรค
ที่จะเกิดขึ้นกับอวัยวะที่เกี่ยวข้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

- การใช้วิจารณ์ญาณ โดยการรวบรวมแนวคิดข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ วิเคราะห์และให้เหตุผลก่อนประเมินความเสี่ยงของโรคและตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพ



คำถาม

การดูแลระบบบอวัยวะ
ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ
ไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ
ทำได้อย่างไร



คำตอบ

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. รับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนและ
ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



คำตอบ

4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
5. หายใจเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ โดยหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีมลพิษของอากาศ
6. ดูแลความสะอาดของร่างกาย เช่น อาบน้ำ สระผม
ดูแลเล็บมือเล็บเท้าให้สะอาด ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด



คำตอบ

7. หลีกเลียงและไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และอบายมุข
ทั้งหลาย เช่น ยาบ้า บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
8. ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ



คำตอบ

9. ระมัดระวังและป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจทำอันตรายแก่ร่างกาย ซึ่งอาจทำได้โดยปฏิบัติตามกฎหมาย หรือ คำเตือนให้ระมัดระวังอันตรายในสถานที่ต่าง ๆ



คำถาม

เราจะทราบได้อย่างไร
ว่าอวัยวะต่าง ๆ
ทำงานเป็นปกติหรือไม่



คำตอบ

ทราบได้จากสังเกตตนเอง หรือตรวจสุขภาพซึ่งอาจทำได้ด้วยตนเอง เช่น ตรวจสอบการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือด โดยการวัดความดันเลือด วัดอัตราชีพจร หรือไปโรงพยาบาล หรือสถานพยาบาลเพื่อตรวจสุขภาพประจำปี



คำถาม

โดยทั่วไปการตรวจสุขภาพ
ประจำปี แพทย์จะตรวจ
อะไรบ้าง



ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การตรวจสุขภาพประจำปีได้อย่างไร



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)

ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การตรวจสุขภาพประจำปีได้อย่างไร
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบของร่างกายมนุษย์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21-23 เรื่อง การดูแลระบบอวัยวะของร่างกาย
รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสวิชา ว22101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วัตถุประสงค์

1. ระบุความเสี่ยงของโรคที่จะเกิดขึ้นจากการวิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพ
2. บอกแนวทางการลดความเสี่ยงของโรค และการดูแลสุขภาพจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

วัสดุและอุปกรณ์

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ตอนที่ 1

1. อ่านใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี
2. ศึกษาข้อมูลจากแบบบันทึกผลการตรวจสุขภาพของนายสมชาย ในใบงานที่ 1 โดยศึกษาประวัติสุขภาพ ผลการตรวจร่างกายเบื้องต้น และระดับของสารต่าง ๆ ในร่างกาย แล้วตอบคำถามท้ายกิจกรรมในใบงานที่ 1
3. กรอกข้อมูลในช่องความเห็นของแพทย์ในแบบบันทึกผลการตรวจสุขภาพ โดยสรุปผลการตรวจระดับของสารว่ามีค่าสูงหรือต่ำกว่าปกติ และถ้าค่าใดผิดปกติ ต้องลงความเห็นว่ามีความเสี่ยงต่อโรคใดที่มีผลต่อการทำงานของอวัยวะ

ตอนที่ 2

สถานการณ์ สมมติว่านักเรียนเป็นแพทย์ และนายสมชายนำผลการตรวจสุขภาพมาขอรับคำปรึกษา และจากสอบถามประวัติ และการดำเนินชีวิตประจำวันของนายสมชาย พบว่า

นายสมชายอายุ 30 ปี มีอาชีพเป็นพนักงานส่งของ ตื่นแต่เช้าเพื่อไปทำงาน กลับถึงบ้านดึก พักผ่อนน้อย เขามักใช้เวลาว่างจากการทำงานในการสรรหาอาหารเพื่อมารับประทาน โดยเมนูที่ชอบทานเป็นประจำ คือ ไก่ทอด คอหมูย่าง ข้าวขาหมู มันฝรั่งทอด ไอศกรีม เบเกอรี่ ชอบดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า หลังจากรับประทานอาหารอิ่มแล้วมักจะสูบบุหรี่ เพราะเขามองว่าการได้รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ และสูบบุหรี่จะเป็นการเสริมแรงในการทำงาน และเขาไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

1. ให้สมาชิกในกลุ่มปรึกษากันเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการตรวจสุขภาพโดยพิจารณาทั้งผลการตรวจร่างกายทั่วไป ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ รวมถึงพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตประจำวันของนายสมชาย ตามสถานการณ์ และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคของอวัยวะต่าง ๆ โดยใช้ความรู้ที่นักเรียนเรียนมาแล้ว และอาจศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต แผ่นพับที่เกี่ยวข้อง
2. ให้แต่ละกลุ่มนำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 มาจัดทำในรูปแบบที่น่าสนใจ เช่น โปสเตอร์ และนำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

คาดการณ์ความเสี่ยงของโรคของระบบอวัยวะจากแบบบันทึก
การตรวจสุขภาพ อย่างมีวิจารณญาณ และบอกวิธีปฏิบัติตน
ในการดูแลรักษาสุขภาพ โดยใช้ความรู้ และหลักฐานที่ได้จาก
ข้อมูลการตรวจสุขภาพ มาสนับสนุน



ใบงานที่ 1

เรื่อง ดูแลระบบอวัยวะต่าง ๆ

ของร่างกายอย่างไร



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

ใบงานที่ 1 เรื่อง ดูแลระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไร

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบของร่างกายมนุษย์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19-20 เรื่อง โรคของระบบอวัยวะและแนวทางการป้องกัน

รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสวิชา ว22101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรม แล้วตอบคำถามท้ายกิจกรรม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ชื่อโรค.....

อาการ.....

สาเหตุ.....

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีการดูแลรักษา.....

.....

.....

.....

แหล่งที่มา.....

.....

.....

คำถามท้ายกิจกรรม

1. ระบบอวัยวะที่นักเรียนเลือก คือระบบใด และโรคของระบบอวัยวะมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....



คำถาม

กิจกรรมนี้เกี่ยวข้องกับ
เรื่องอะไร



คำตอบ

การตรวจสุขภาพ





คำถาม

กิจกรรมนี้
มีจุดประสงค์อะไร



คำตอบ

ระบุความเสี่ยงของโรคที่จะเกิดขึ้นจากการ
วิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพ และบอก
แนวทางการลดความเสี่ยงของโรค
และการดูแลรักษาสุขภาพ



คำถาม

วิธีดำเนินกิจกรรม
มีขั้นตอนโดยสรุปอย่างไร

ตอนที่ 1

อ่านใบความรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพ
ศึกษาวิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพ ตอบคำถาม
ทำয়กิจกรรม และกรอกข้อมูลในใบบันทึกผล
การตรวจสุขภาพ

ตอนที่ 2

ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคของระบบอวัยวะจากสถานการณ์
ที่กำหนดให้ และนำเสนอ



ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการตรวจ สุขภาพประจำปี



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบของร่างกายมนุษย์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21-23 เรื่อง การดูแลระบบอวัยวะของร่างกาย
รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสวิชา ว22101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การตรวจสุขภาพประจำปี คือ การคัดกรองโรคเบื้องต้นและเป็นการหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รักษาได้เร็ว ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่าง ๆ การตรวจสุขภาพประจำปีจึงมีประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้รับการตรวจและแพทย์ เพราะช่วยให้มีโอกาสป้องกันและรักษาโรคก่อนที่โรคจะพัฒนาไปมากขึ้น โดยการตรวจสุขภาพโดยรวมเบื้องต้นสำหรับทั้งเพศหญิงและเพศชาย ประกอบไปด้วย

1. การตรวจร่างกายทั่วไป โดยแพทย์จะสอบถามประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคบางชนิดของคนในครอบครัว ประวัติอาการต่าง ๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ประวัติการใช้ยา รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ ร่วมกับการตรวจเบื้องต้น เช่น การตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจหาไขมันในเลือด ประกอบกับการตรวจร่างกายเบื้องต้นโดยแพทย์ ซึ่งจะช่วยให้สามารถแยกโรคได้ในระดับหนึ่ง
2. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) เพื่อหาความผิดปกติของส่วนประกอบของเลือด ได้แก่ เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด ประเมินความเข้มข้นของเลือด ซึ่งอาจบ่งชี้ถึงภาวะผิดปกติ เช่น ภาวะโลหิตจาง ภาวะที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันของร่างกาย จำนวนเกล็ดเลือด รวมถึงโรคเม็ดเลือดขาว
3. ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) เพื่อประเมินความเสี่ยง และคัดกรองโรคเบาหวาน
4. ตรวจวัดระดับไขมันในเลือด เพื่อดูระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ รวมถึงคอเลสเตอรอลชนิดดีและคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพื่อประเมินความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง
5. ตรวจระดับการทำงานของไต เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกาต์
6. ตรวจการทำงานของไต เป็นการตรวจเลือดเพื่อดูระดับค่าครีเอตินิน (creatinine) ซึ่งเป็นของเสียที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อ และ ค่า BUN (Blood Urea Nitrogen) ซึ่งเป็นค่าของเสียจากการย่อยสลายโปรตีน เพื่อประเมินความสามารถในการขับของเสียของไต
7. ตรวจการทำงานของตับ เป็นการตรวจดูความผิดปกติของตับและทางเดินน้ำดี โดยตรวจหาเอนไซม์และสารต่าง ๆ ในเลือดเพื่อหาภาวะตับอักเสบ ตับเสื่อมสภาพ ภาวะดีซ่าน
8. ตรวจปัสสาวะ ช่วยในการวินิจฉัยโรคในระบบทางเดินปัสสาวะเบื้องต้น รวมถึงโรคอื่น ๆ ที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคเบาหวาน
9. ตรวจอุจจาระ ช่วยในการวินิจฉัยโรคในระบบทางเดินอาหารเบื้องต้น เช่น ภาวะการอักเสบติดเชื้อในลำไส้ พยาธิ รวมถึงตรวจหาภาวะเลือดปนในอุจจาระ ซึ่งอาจเกิดจากแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ริดสีดวงทวาร มะเร็งทางเดินอาหาร



ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปี คือ การคัดกรองโรคเบื้องต้นและเป็นการหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รักษาดูแล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่าง ๆ



ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปีจึงมีประโยชน์
ทั้งต่อตัวผู้รับการตรวจและแพทย์ เพราะ
ช่วยให้มีโอกาสป้องกันและรักษาก่อนที่โรค
จะพัฒนาไปมากขึ้น โดยการตรวจสุขภาพ
โดยรวมเบื้องต้นสำหรับทั้งเพศหญิงและ
เพศชาย ประกอบไปด้วย



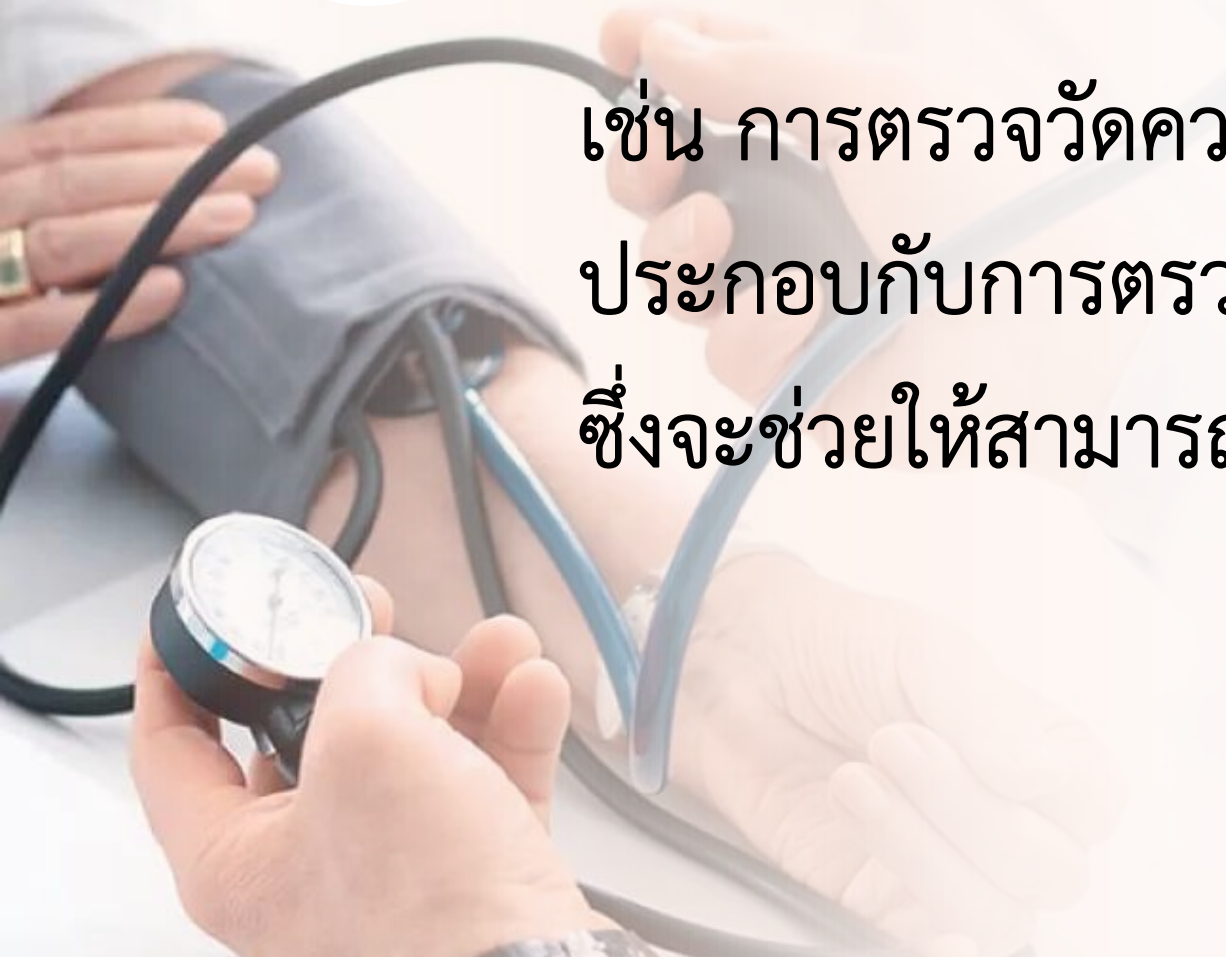
ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

1. การตรวจร่างกายทั่วไป โดยแพทย์จะสอบถาม ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคบางชนิดของคน ในครอบครัว ประวัติอาการต่าง ๆ ทั้งในอดีตและ ปัจจุบัน ประวัติการใช้ยา รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ ร่วมกับการตรวจเบื้องต้น



ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

เช่น การตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจหาดัชนีมวลกาย
ประกอบกับการตรวจร่างกายเบื้องต้นโดยแพทย์
ซึ่งจะช่วยให้สามารถแยกโรคได้ในระดับหนึ่ง





ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

2. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)
เพื่อหาความผิดปกติของส่วนประกอบของเลือด
ได้แก่ เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เก็ดเลือด
ประเมินความเข้มข้นของเลือด



ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

ซึ่งอาจบอกถึงสภาวะผิดปกติ
เช่น ภาวะโลหิตจาง ภาวะที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกัน
ของร่างกาย จำนวนเกล็ดเลือด รวมถึงโรคมะเร็ง
เม็ดเลือดขาว



ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

3. ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด (FPG)
เพื่อประเมินความเสี่ยง และคัดกรอง
โรคเบาหวาน





ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี



4. ตรวจวัดระดับไขมันในเลือด เพื่อดูระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ รวมถึงคอเลสเตอรอลชนิดดีและคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพื่อประเมินความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง



ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

5. ตรวจระดับกรดยูริก
เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเก๊าท์





ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี



6. ตรวจการทำงานของไต เป็นการตรวจเลือดเพื่อดูระดับค่าครีเอตินิน (creatinine) ซึ่งเป็นของเสียที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อ และ ค่า BUN (Blood Urea Nitrogen) ซึ่งเป็นค่าของเสียจากการย่อยสลายโปรตีน เพื่อประเมินความสามารถในการขับของเสียของไต



ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

7. ตรวจการทำงานของตับ เป็นการตรวจดู
ความผิดปกติของตับและทางเดินน้ำดี
โดยตรวจหาเอนไซม์และสารต่าง ๆ ในเลือด
เพื่อหาภาวะตับอักเสบ ตับเสื่อมสภาพ
ภาวะดีซ่าน



ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

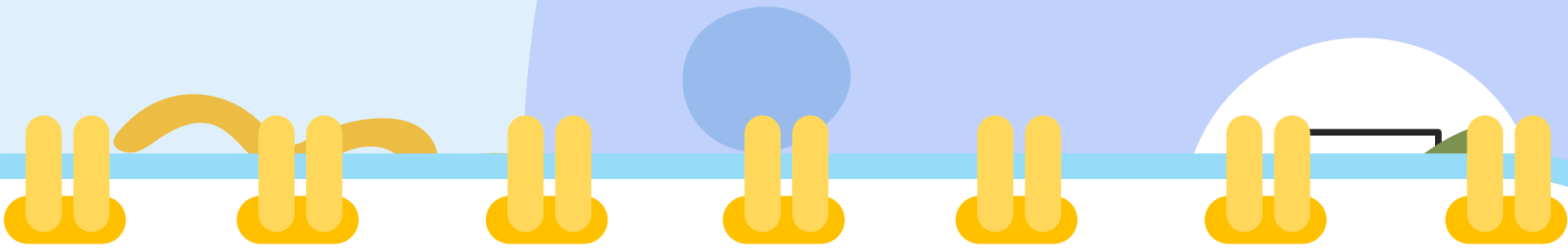
8. ตรวจปัสสาวะ ช่วยในการวินิจฉัย
โรคในระบบทางเดินปัสสาวะเบื้องต้น
รวมถึงโรคอื่น ๆ ที่อาจมีความเกี่ยวข้อง
กับระบบทางเดินปัสสาวะ
เช่น โรคเบาหวาน





ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี

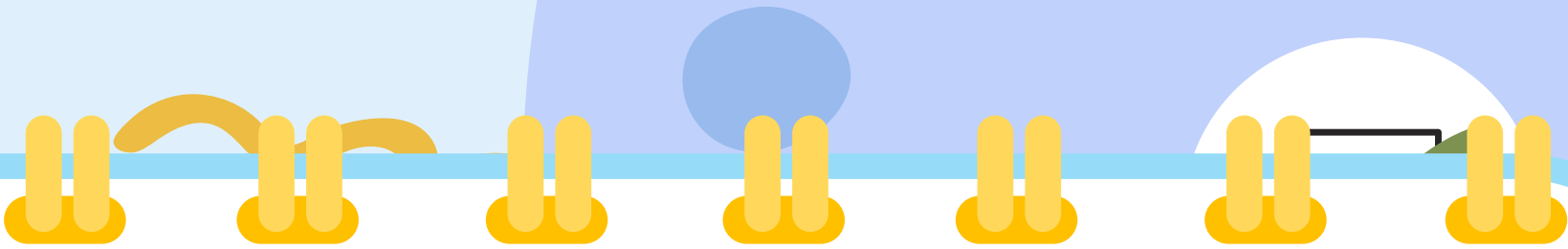
9. ตรวจอุจจาระ ช่วยในการวินิจฉัยโรคในระบบทางเดินอาหารเบื้องต้น เช่น ภาวะการอักเสบติดเชื้อในลำไส้ พยาธิ รวมถึงตรวจหาภาวะเลือดปนในอุจจาระ ซึ่งอาจเกิดจากแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ริดสีดวงทวาร มะเร็งทางเดินอาหาร



คำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง
2. กรุณางดอาหารและเครื่องดื่ม อย่างน้อย 8 - 10 ชั่วโมง
ก่อนตรวจ (สามารถจิบน้ำเปล่าได้เล็กน้อย)
3. กรุณางดดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
ก่อนตรวจสุขภาพ

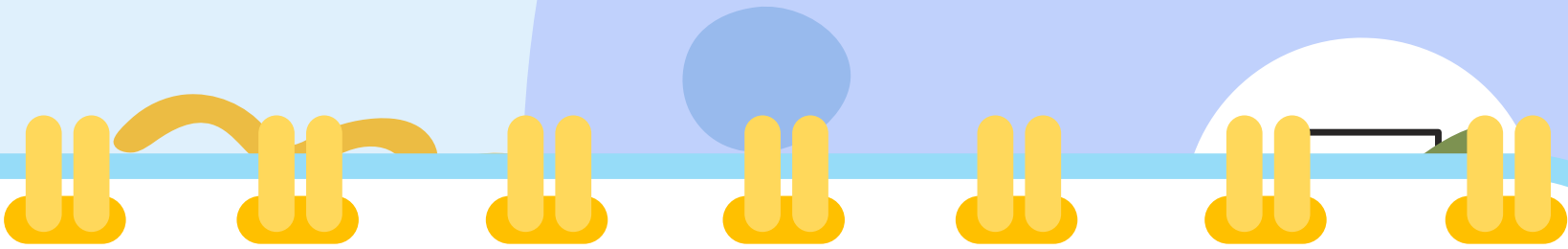




คำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

4. หากท่านกำลังรับประทานยาเพื่อควบคุมความดันโลหิต
ท่านสามารถรับประทานต่อได้ตามที่แพทย์แนะนำ
5. หากท่านมีโรคประจำตัวหรือประวัติสุขภาพอื่น ๆ
กรุณานำผลการตรวจหรือรายงานจากแพทย์มาด้วย
เพื่อประกอบการวินิจฉัย





คำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

6. ควรสวมเสื้อผ้าที่สะดวกต่อการเจาะเลือดที่ข้อพับแขน
7. สำหรับสุขภาพสตรี ไม่ควรอยู่ในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน หากมีประจำเดือนให้งดตรวจ





คำถาม

เหตุใดจึงต้องมีการตรวจ
สุขภาพประจำปี



คำตอบ

เพื่อคัดกรองโรคเบื้องต้น และเป็นการหา
ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบ
ในระยะเริ่มต้นจะได้แก้ปัญหาได้ทัน่วงที



คำถาม

เหตุใดก่อนการตรวจสุขภาพ
จึงต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
และงดอาหารและเครื่องดื่มก่อนตรวจ
อย่างน้อย 8 ชั่วโมง



คำตอบ

เพราะถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจทำให้ผลตรวจบางอย่าง
ผิดปกติ เช่น ค่าความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ
ส่วนการงดอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อให้ผลตรวจไม่ผิดพลาด
จากความเป็นจริง



ใบงานที่ 1

เรื่อง การตรวจสอบสุขภาพประจำปีได้อย่างไร



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)

ใบงานที่ 1 เรื่อง การตรวจสอบสุขภาพประจำปีได้อย่างไร

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบของร่างกายมนุษย์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21-23 เรื่อง การดูแลระบบอวัยวะของร่างกาย

รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสวิชา ว22101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ 1 พร้อมทั้งศึกษาแบบบันทึกสุขภาพของนายสมชาย และตอบคำถามท้ายกิจกรรม

คำถามท้ายกิจกรรม

1. เหตุใดจึงต้องมีการตรวจสอบสุขภาพประจำปี

.....
.....
.....

2. อัตราชีพจร และความดันเลือดของนายสมชายเป็นอย่างไร ให้เหตุผล

.....
.....
.....

3. จากผลตรวจทางห้องปฏิบัติการค่าใดอยู่ในเกณฑ์ปกติ และบ่งบอกถึงอะไร

.....
.....
.....

4. จากผลตรวจทางห้องปฏิบัติการมีค่าใดอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ

.....
.....
.....



นักเรียนทำกิจกรรม





นำเสนอผลการกิจกรรม





สรุปบทเรียน



สรุป

การใช้ชีวิตการดูแลและป้องกันอวัยวะไม่ให้เกิดโรค หรือความเสี่ยงที่จะเกิดโรค ทำได้โดยการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งเป็นการตรวจระบบการทำงานของอวัยวะ และตรวจระดับ สารต่าง ๆ ภายในร่างกาย เพื่อหาความเสี่ยงหรือความผิดปกติ ที่จะก่อให้เกิดโรคในระยะเบื้องต้น





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ตำแหน่งของวัตถุ
การระบุตำแหน่งระยะทาง
และการกระจัด





สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบกิจกรรมเรื่องการระบุตำแหน่งของวัตถุ
2. ใบงานเรื่องการระบุตำแหน่งของวัตถุ
3. ใบความรู้เรื่องข้อบกพร่องในชุมชนใช้ความเร็วเท่าไร
4. ใบกิจกรรมเรื่องระยะทางและระยะห่างระหว่างสองตำแหน่งแตกต่างกันอย่างไร

