

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการจัดครรภ์





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง
๒. แนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง
๓. ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

คลิปสาระตึนารู้

การป้องกัน การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

“SEX ปลอดภัย ไม่ท้องก่อนวัยอันควร”



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

การป้องกัน การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

“SEX ปลอดภัย ไม่ท้องก่อนวัยอันควร”

เผยแพร่โดย : ศูนย์อนามัยที่ ๑๑

เผยแพร่วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๔

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=-rJVtP๖iqIA>



คำถามชวนคิด

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่ออย่างไร

คลิปสารคดีน่ารู้

“คุณแม่ตั้งครรภ์กับแอลกอฮอล์”



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

คุณแม่ตั้งครรภ์กับแอลกอฮอล์

เผยแพร่โดย : นาอีฟ นฤบดี

เผยแพร่วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๔

ที่มา : [https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=eqGF๖aa-fJc&t=๒๗s)

[watch?v=eqGF๖aa-fJc&t=๒๗s](https://www.youtube.com/watch?v=eqGF๖aa-fJc&t=๒๗s)

จากคลิปวิดีโอถ้าคุณแม่ดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์
จะเกิดผลกระทบต่ออย่างไรบ้างกับทารกในครรภ์



“นักเรียนคิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้าง
ที่มีผลกระทบต่อการจัดสรร”



ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ^{ัย}การตั้งครรภ์

แอลกอฮอล์

บุหรี่

สารเสพติด

การติดเชื้อ

สภาพแวดล้อม

โรคที่เกิดจาก
ภาวะการตั้งครรภ์

กิจกรรมกลุ่ม

“ความหมายของการตั้งครุฑและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ
ต่อการตั้งครุฑ”

๑. เลือกหัวข้อ
๒. ใ้บทความรู้
๓. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



ชิ้นงานแผนผังก้างปลา เรื่อง “ความหมายของการตั้งครุฑ และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครุฑ”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครุฑ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม “ความหมายของการตั้งครุฑและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครุฑ” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน และจับสลากหรือสุ่ม มอบหมายงานออกเป็น ๕ ด้าน ดังนี้

- ๑.๑ บุหรี่
- ๑.๒ สารเสพติด
- ๑.๓ การติดเชื่อ
- ๑.๔ สภาพแวดล้อม
- ๑.๕ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครุฑ

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดตอบคำถามและวิเคราะห์ปัจจัย, ผลกระทบ และแนวทางปฏิบัติ ที่มีต่อการตั้งครุฑ ลงกระดาษฟลิปชาร์ต ในรูปแบบแผนผังก้างปลา และตกแต่งให้สวยงาม



ใบมอบหมายงาน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)





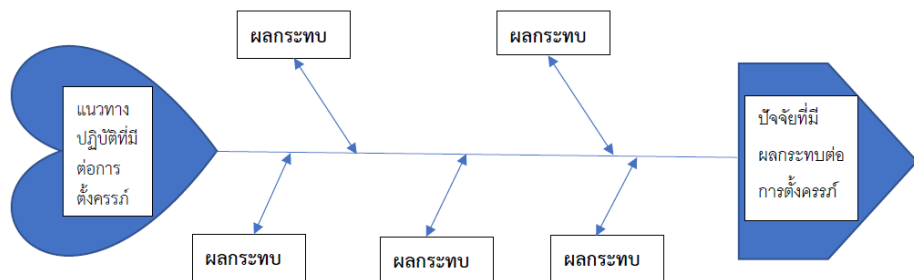
ตัวอย่าง

ชิ้นงานแผนผังก้างปลา



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)

ตัวอย่างชิ้นงานแผนผังก้างปลา



เขียนข้อเสนอแนะปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครุฑที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ของสังคม

.....



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การตั้งครรภ์ คือ ภาวะที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิ แล้วได้ตัวอ่อนเกิดขึ้น ในการตั้งครรภ์ที่ปกติตัวอ่อนจะไปฝังที่เยื่อโพรงมดลูก จากนั้นตัวอ่อนซึ่งมีเซลล์เดียว ก็จะแบ่งตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ และเจริญเป็นทารกต่อไป ซึ่งโดยทั่วไป ในผู้หญิงปกติที่มีประจำเดือนทุกๆประมาณ ๔ สัปดาห์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ ๔๐ สัปดาห์ หรือ ๒๘๐ วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งล่าสุด การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ ที่สำคัญ คือ

การรับประทานอาหาร หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ ประมาณ ๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ไม่มีอาหารที่ต้องงด ควรได้รับธาตุเหล็กเสริมระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อมาฝากครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะได้รับธาตุเหล็กในรูปยาเม็ด และควรรับประทานวันละเม็ดตลอดการตั้งครรภ์

การออกกำลังกาย หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยเกินไปหรือเป็นการออกกำลังกายชนิดที่เกิดอันตราย

การทำงาน ควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องออกกำลังมาก ควรใช้เวลาพักระหว่างวัน หญิงตั้งครรภ์ที่เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยมาก่อนควรจำกัดการทำงานไม่ให้มากเกินไป

การเดินทาง หญิงตั้งครรภ์สามารถเดินทางได้ ควรมีโอกาสลุกเดินบ้างทุก ๒-๓ ชั่วโมง กรณีที่นั่งรถยนต์ควรใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างเคร่งครัด

การเลือกใช้เสื้อผ้า ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่รัดแน่น

การขับถ่ายอุจจาระท้องผูก และมีโอกาสเป็นริดสีดวงทวารหนักได้มากขึ้น จึงควรพยายามป้องกันไม่ให้ท้องผูก โดยดื่มน้ำให้มากพอ รับประทานอาหารที่มีใยอาหารมากขึ้น (ผักและผลไม้) และออกกำลังกายพอสมควร

การดูแลสุขภาพฟัน หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจสุขภาพฟันจากทันตแพทย์ และถ้ามีปัญหาที่ทำให้การรักษาได้ตามที่ทันตแพทย์เห็นสมควร

การมีเพศสัมพันธ์ สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ยกเว้นในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์

การสูบบุหรี่ หญิงตั้งครรภ์และสามีควรงดสูบบุหรี่ เนื่องจากมีผลต่อน้ำหนักตัวของทารกในครรภ์

การดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มสุรา/แอลกอฮอล์ในช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากสุราจะทำให้เกิดภาวะทารกเจริญเติบโตช้า ปัญญาอ่อน หรืออาจจะมีรูปร่างพิการแต่กำเนิดได้



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การตั้งครรภ์



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

“นักเรียนคิดว่า การดูแลตัวเอง
ขณะตั้งครรภ์ ควรทำอย่างไร”



การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์



การรับประทานอาหาร

การออกกำลังกาย

การทำงาน

การดูแลสุขภาพฟัน

การสูบบุหรี่

ไม่ควรดื่มสุรา/แอลกอฮอล์ในช่วงตั้งครรภ์

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

แอลกอฮอล์

บุหรี่

สารเสพติด

การติดเชื้อ

สภาพแวดล้อม

โรคที่เกิดจาก
ภาวะการตั้งครรภ์



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ภาพที่ ๑
๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
๓. แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
๔. ศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

