

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

**ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ
การตั้งครุภัณฑ์**



ทบทวนความรู้เดิม

การปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแล
ตนเองและสมาชิกในครอบครัว



การจัดเวลาในการออกกำลังกาย

ยึดหลัก 4 พ. (บ่อยพอ หนักพอ นานพอ และพอใจ)

กำหนดโปรแกรม
การออกกำลังกาย

หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้
ในการวางแผนและการจัดเวลา
ในการออกกำลังกาย

สำรวจสุขภาพ
ของตนเอง

ตัดสินใจเลือกชนิดของการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเอง



การจัดเวลาในการพักผ่อน



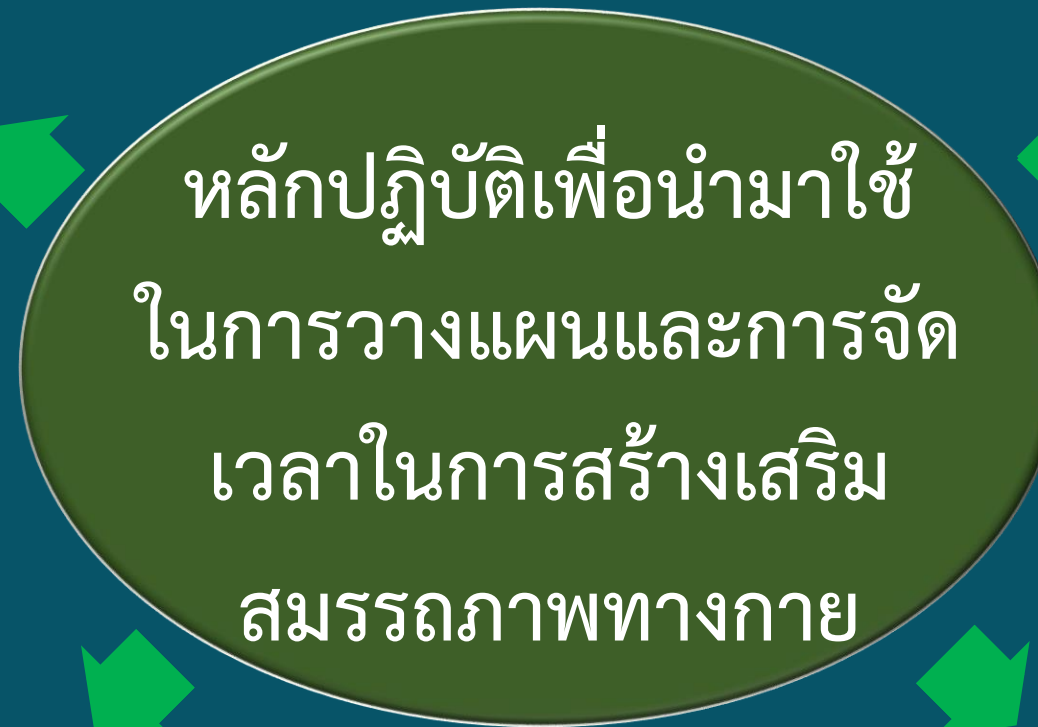


การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

อบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มปฏิบัติกิจกรรม
สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ต้องมีการพักผ่อน
หลังการสร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกายอย่างเหมาะสม

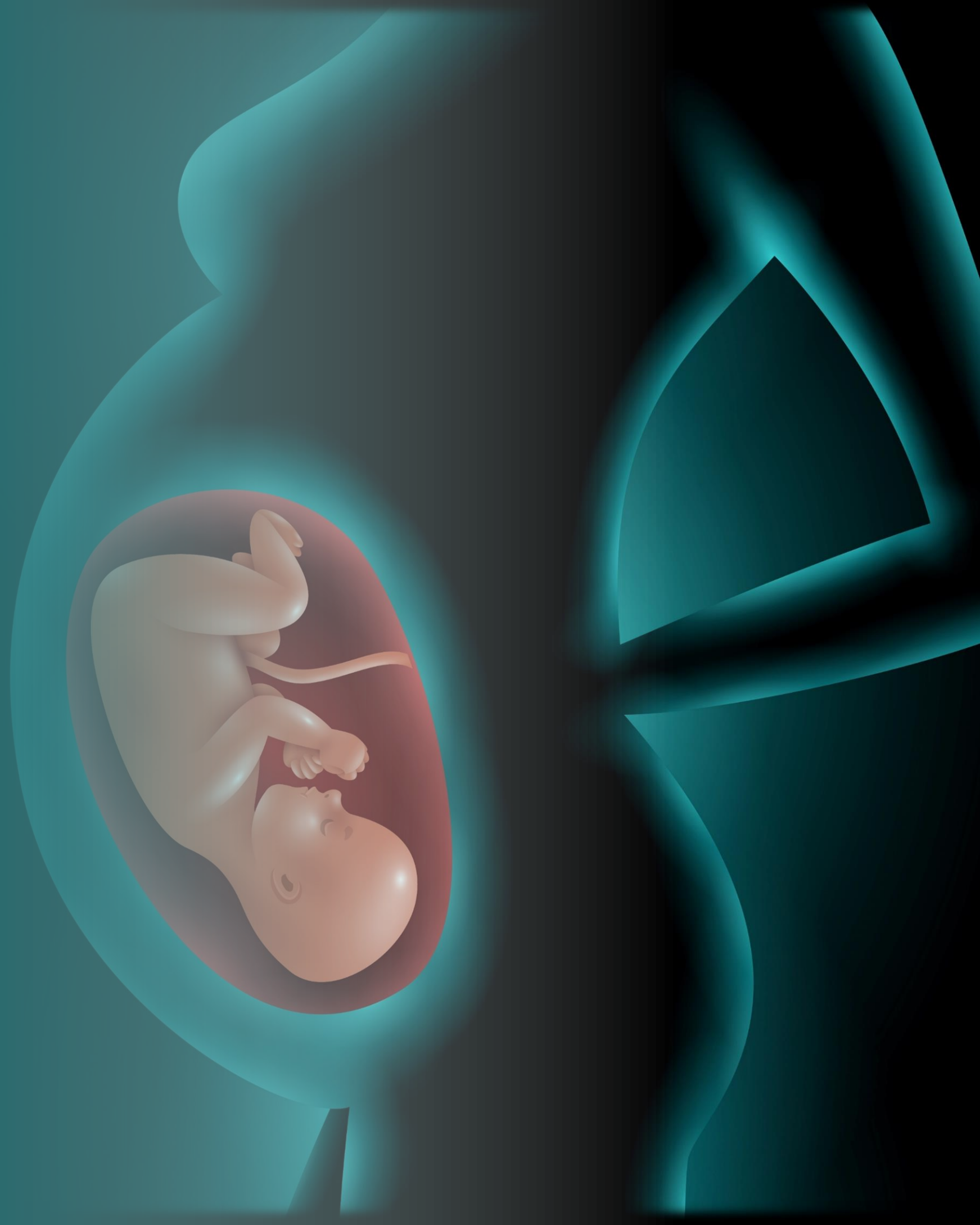
จัดโปรแกรมการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายให้มีการปฏิบัติ
อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ



เลือกรูปแบบของกิจกรรมให้ครอบคลุม
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ตั้งไว้

ควรปฏิบัติอย่างมีลำดับแบบแผน
และค่อยเป็นค่อยไป

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์



เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 13

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ
การตั้งครรภ์ได้



เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 13

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

วิเคราะห์หาแนวทางการป้องกัน

ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

1. แสดงพฤติกรรมการไม่เรียนรู้
2. แสดงพฤติกรรมถึงการเห็น
ประโยชน์ต่อส่วนรวม



คุณภาพแล้วแสดงความคิดเห็น

หากผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง
จะส่งผลกระทบต่ออย่างไร ?



คำตอบ

จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของทั้งผู้หญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ด้วย เช่น ทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ขาดสารอาหาร ทารกมีความผิดปกติของอวัยวะแต่กำเนิด เสี่ยงต่อการตายในวัยทารก ส่วนหญิงตั้งครรภ์อาจเกิดภาวะตกเลือด มีภาวะคลอดยาก เกิดอันตรายจากการคลอด เป็นต้น





ปัจจัยใดบ้างที่มีผลกระทบต่อ
ต่อการตั้งครรภ์ ?

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการจัดสรร



ผลกระทบ
ของแอลกอฮอล์
ต่อการจัดสรร

ผลกระทบ
ของบุหรี่ต่อ
การจัดสรร

ผลกระทบ
ของสารเสพติด
ต่อการจัดสรร

ผลกระทบ
ของสภาพแวดล้อม
ต่อการจัดสรร

ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อการตั้งครรภ์

ถ้าผู้หญิงตั้งครรภ์ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงปฏิสนธิหรือในช่วง 3 เดือนแรก ส่งผลให้ทารกมีลักษณะทางร่างกายที่ผิดปกติ เช่น ช่องตาสั้น จมูกแบน ร่องริมฝีปากบนเรียบ คีรษะเล็ก โครงสร้างสมองผิดปกติ ส่งผลต่อ พัฒนาการทางสติปัญญาบกพร่อง นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดการแท้งและคลอดก่อนกำหนดได้



ผลกระทบของ**บุหรี่**ต่อการตั้งครรภ์

สารนิโคติน แก๊สคาร์บอนมอนนอกไซด์ในควัน**บุหรี่** และทาร์จะขัดขวาง
การพัฒนาของเซลล์ประสาทของทารก และขัดขวางการได้รับอาหาร
และออกซิเจน ทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย
ขาดสารอาหารและเสี่ยงต่อการตายในวัยทารก



ผลกระทบของบุหรี่ปู่ต่อการตั้งครรภ์

ผู้หญิงตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือด
อุดตัน หลอดลมอักเสบ และการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ
ได้ง่ายกว่าผู้หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่อีกด้วย



ผลกระทบของสารเสพติดต่อการตั้งครรภ์

สารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน ส่งผลทำให้ทารกมีความผิดปกติของหัวใจ แต่กำเนิด มีน้ำหนักน้อยเมื่อแรกคลอด ทำลายเซลล์ประสาท มีผลต่อความจำและสติปัญญา



ผลกระทบของสภาพแวดล้อมต่อการตั้งครรภ์

มลพิษสิ่งแวดล้อมหรือสารพิษปนเปื้อนในอากาศที่หายใจ อาหาร และน้ำดื่ม การประกอบอาชีพของผู้หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต้องสัมผัสสารเคมีตลอดเวลา หรือการใช้ยาโดยไม่ระมัดระวัง ขณะตั้งครรภ์ ทั้งนี้ยังรวมถึงเรื่องของสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความเครียด สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้หญิงตั้งครรภ์และพัฒนาการของทารกในครรภ์



สะท้อนภาพ **ความคิด**

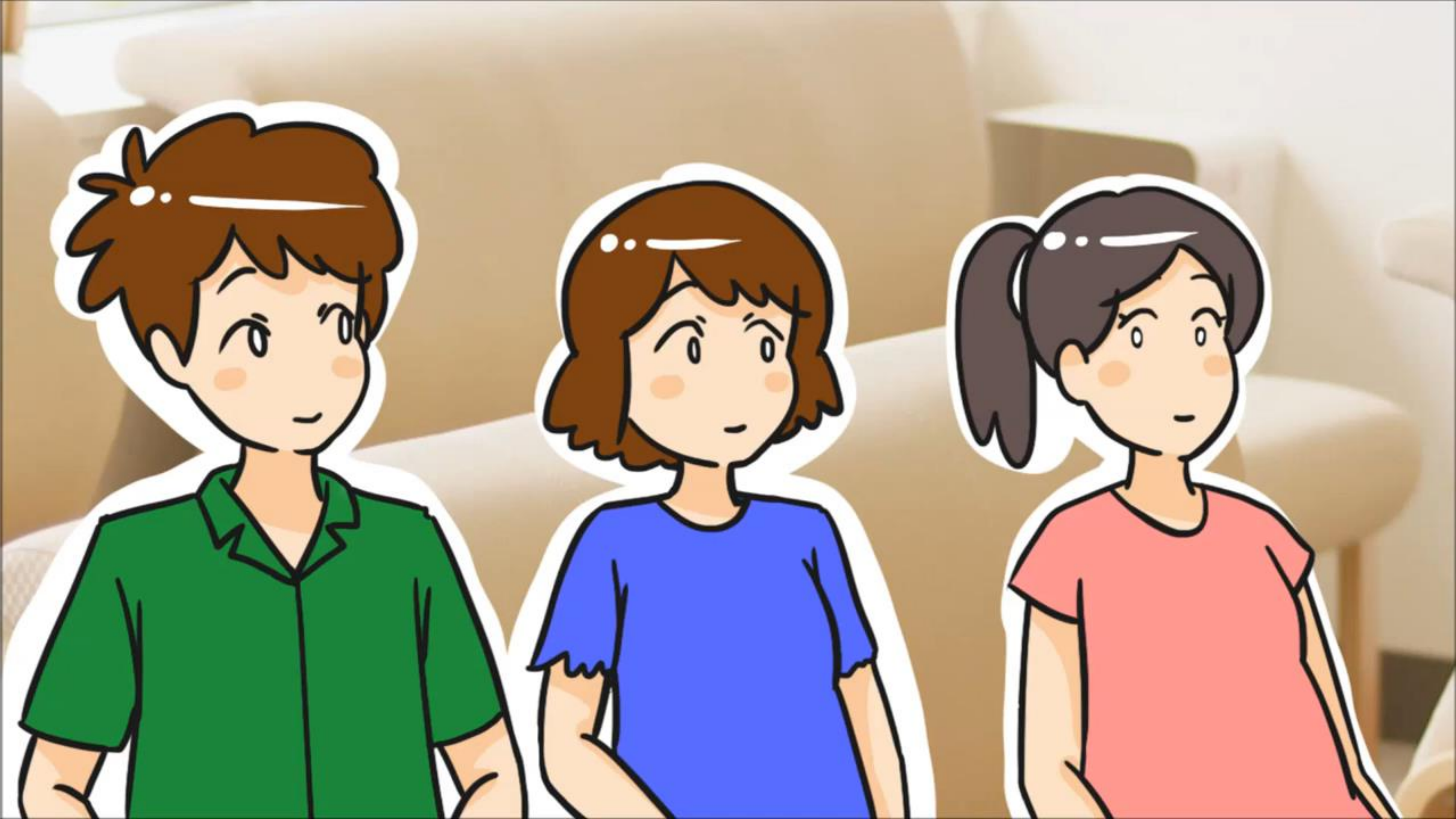
นักเรียนทราบถึงปัญหา
ที่เกิดจากปัจจัย
ที่ส่งผลกระทบต่อ
จากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



วิถีทัศน์ธรรมชาติ สารคดีน่ารู้

เรื่อง ความเสี่ยงแม่ท้อง
ที่จะทำให้ตัวอ่อน
หยุดการเจริญเติบโต





สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ความเสี่ยงแม่ท้องที่จะทำให้ตัวอ่อนหยุดการเจริญเติบโต

แท้งค้าง | พัฒนาการตั้งครรภ์

เผยแพร่โดย : คุณแม่ลูกอ่อน อะนิเมะ

เผยแพร่วันที่ 1 กรกฎาคม 2562

ที่มา : <https://www.youtube.com/>

[watch?v=PnU629gdBxc&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=PnU629gdBxc&feature=youtu.be)

สรุปบทเรียน

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ที่สำคัญ ได้แก่ แอลกอฮอล์ บุหรี่ สารเสพติดและสภาพแวดล้อม ที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้หญิงตั้งครรภ์และพัฒนาการของทารกในครรภ์



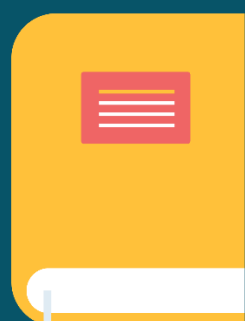
สรุปบทเรียน
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการจัดครรภ์





สรุปบทเรียน ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการจัดครรภ์





บทเรียนครั้งต่อไป

ภาวะเสี่ยงที่เกิดจาก
การตั้งครรภ์