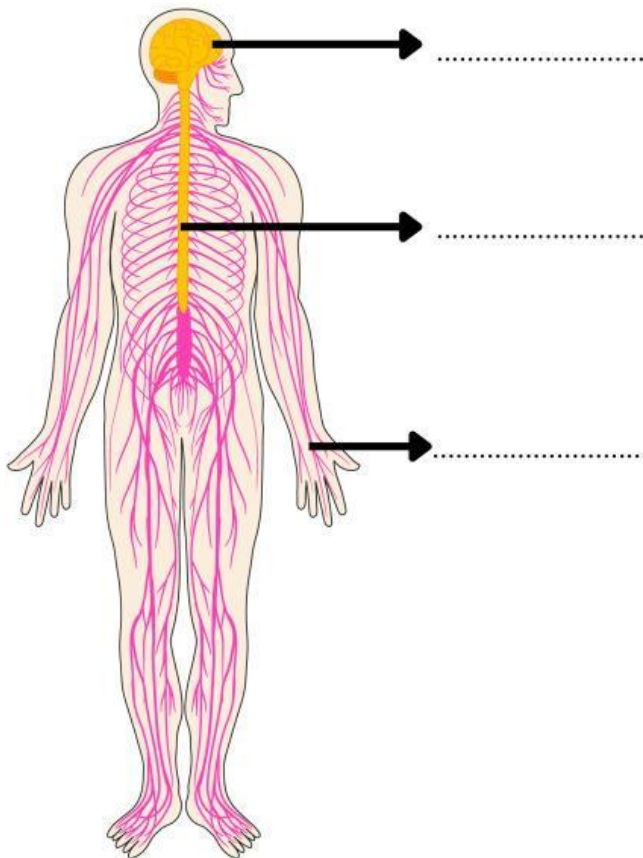


# ระบบประสาท (NERVOUS SYSTEM)

อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทมี.....อย่าง



ระบบประสาทมีหน้าที่

.....

.....

.....

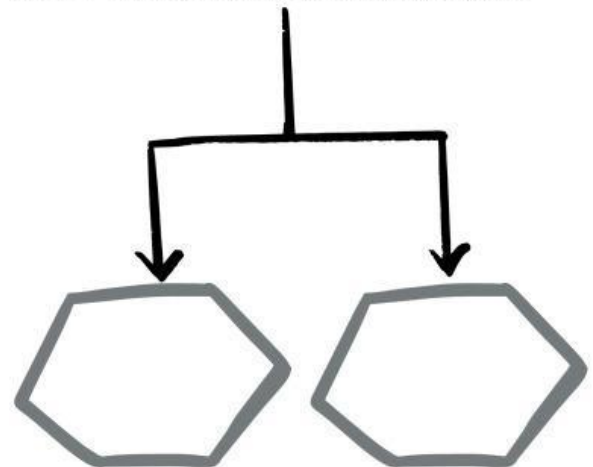
.....

สิ่งเร้าที่ส่งผลกระทบต่อเส้นประสาท เช่น

.....

.....

ระบบประสาทแบ่งออกเป็น.....ส่วน



อวัยวะรับสัมผัสต่างๆ ตัวการที่สำคัญของระบบประสาท เรียกว่า.....

ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่.....

1.ระบบประสาทส่วน..... (Central Nervous System) ประกอบด้วยอวัยวะ.....ส่วน  
ได้แก่.....ทำหน้าที่ รับ-ส่งข้อมูล หรือกระแสประสาทจากทุกส่วนของร่างกาย

2.ระบบประสาทส่วน..... (Peripheral Nervous System) ประกอบด้วยอวัยวะ.....ส่วน  
ได้แก่.....ทำหน้าที่นำสัญญาณเข้า-ออก CNS

หรือควบคุมการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมภายในร่างกาย



ระบบประสาทรอบนอก แบ่งได้.....ลักษณะ

ได้แก่.....และ.....

# ระบบประสาทส่วนกลาง

หน้าที่.....  
.....

อวัยวะส่วนที่ 1 ได้แก่.....

หน้าที่.....  
.....

แบ่งออกได้ ดังนี้

## 1. สมองส่วน.....

ประกอบด้วย

- .....ควบคุมการเต้นของ..... อุณหภูมิ น้ำและเกลือแร่ การนอนหลับ ความหิว อิ่ม กระหายอาหาร รับรู้ความรู้สึกต่างๆ
- .....หน้าที่ รับผิดชอบ ความสามารถต่างๆ (คิดวิเคราะห์แยกแยะ)
- .....เป็นสถานที่ถ่ายถอดกระแสประสาทเข้าสู่.....และ.....

## 2. สมองส่วน.....

รับส่งประสาทระหว่างสมองส่วน.....กับส่วน..... ได้แก่อวัยวะ.....

## 3. สมองส่วน.....

ประกอบด้วย

- .....ควบคุมและประสานงานของการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- .....ควบคุมการเดิน การหลังน้ำลาย การเคลื่อนไหวของ.....
- .....เชื่อมต่อกับไขสันหลัง ควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความดันเลือด และการกลืน เป็นศูนย์กลางการรีเฟลกซ์ของการไอ จาม กลืน สะอึก และอาเจียน

อวัยวะส่วนที่ 2 ของระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่.....

หน้าที่.....

ควบคุมการเกิดปฏิกิริยาการตอบสนอง หรือที่เรียกว่า ..... (ตอบเป็นภาษาอังกฤษ)

เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ.....อำนาจจิตใจ โดย.....จะสั่งการตอบสนองไปยังกล้ามเนื้อ โดยไม่ผ่านไปที่สมอง ยกตัวอย่างเช่น .....



# ระบบประสาทและประสาทสัมผัส

หน้าชื่อ.....  
.....

อวัยวะส่วนที่ 1 ได้แก่.....

อวัยวะส่วนที่ 2 ได้แก่.....

ให้นักเรียนเขียนวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้  
ทำงานตามปกติ 7 ข้อ โดยสืบค้นจากอินเทอร์เน็ต

- 1.) .....
- 2.) .....
- 3.) .....
- 4.) .....
- 5.) .....
- 6.) .....
- 7.) .....



SCORE

## ระบบต่อมไร้ท่อ (THE ENDOCRINE SYSTEM)

ได้แก่

1. ต่อม..... อยู่ใต้สมอง แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

..... และ

..... เป็นศูนย์ควบคุมใหญ่

ของร่างกาย

ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนควบคุมร่างกายและกระดูก และ  
ควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่ออื่นๆ

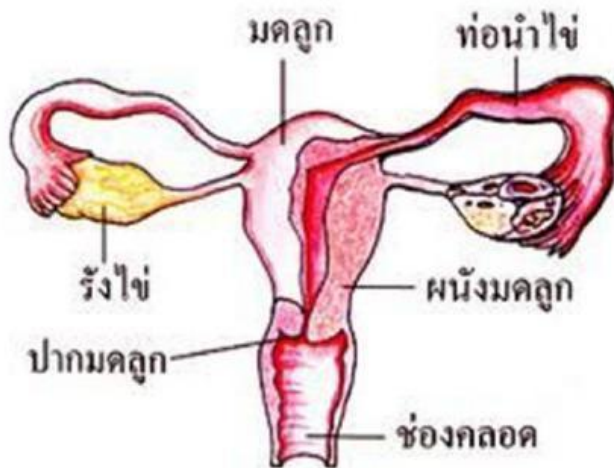
ต่อมไร้ท่อที่มีหน้าที่ผลิตสารตัวหนึ่ง  
ที่เรียกว่า.....

ซึ่งสารตัวนี้ทำหน้าที่

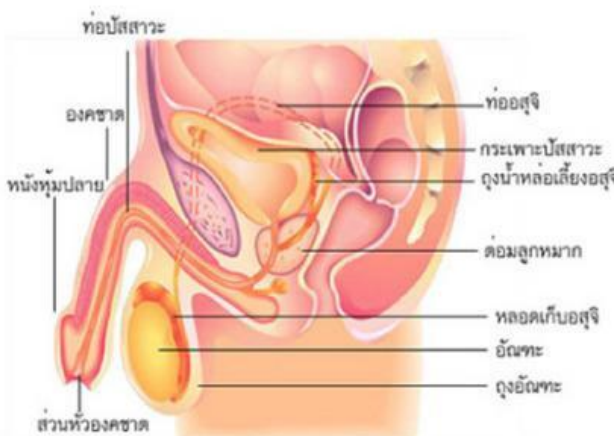
.....

.....

2. ต่อม..... มี 2 ชิ้น มีชิ้นใด ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมน.....ซึ่งจะ  
หลังเมื่อร่างกายตื่นเต้น สร้างฮอร์โมนเพศที่ควบคุมลักษณะของร่างกายเพศชาย  
ชื่อว่า..... และชิ้นนอกสร้างฮอร์โมนควบคุมการเผาผลาญอาหาร
3. ต่อม.....เป็นต่อมไร้ท่อที่ใหญ่ที่สุด หลังฮอร์โมนที่เรียกว่า.....
4. ต่อม.....เป็นต่อมไร้ท่อที่เล็กที่สุด ทำหน้าที่ ควบคุมปริมาณของแคลเซียม
5. ต่อม.....เป็นทั้งต่อมมีท่อ และไม่มีท่อสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งมีหน้าที่  
ควบคุมปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด ถ้าขาดฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้เป็น.....
- 6.ต่อม.....เป็นทั้งต่อมมีท่อ และไม่มีท่อสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งมีหน้าที่ควบคุม  
ปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด ถ้าขาดฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้เป็น.....
- 7.ต่อมไทมัส ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบ.....
- 8.ต่อมเพศ ในเพศหญิงคือ..... ในเพศชายคือ.....  
ให้นักเรียนวงกลมส่วนที่เป็นต่อมเพศของแต่ละเพศ



ภาพด้านข้างของระบบสืบพันธุ์เพศชาย



ฮอร์โมนเพศหญิง มี 2 ตัว

- 1.ฮอร์โมน.....  
ควบคุมเกี่ยวกับลักษณะต่าง ๆ ของเพศหญิง
- 2.ฮอร์โมน.....  
ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเจริญพันธุ์

SCORE

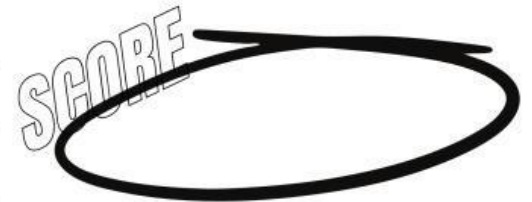
ฮอร์โมนเพศชาย มี 2 ตัว

- 1.ฮอร์โมน.....  
ควบคุมเกี่ยวกับลักษณะต่าง ๆ ของเพศชาย
- 2.ฮอร์โมน.....  
ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเจริญพันธุ์

ให้นักเรียนเขียนว่าตั้งแต่ตัวเองเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลง  
ทางด้านร่างกาย และอารมณ์อย่างไรบ้าง 10 ข้อ

วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต  
ตามเกณฑ์มาตรฐาน

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....



คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

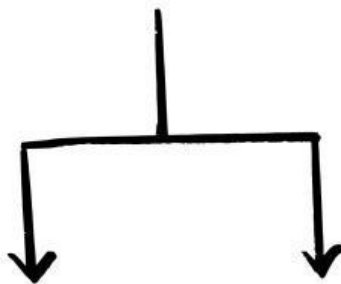
สูตรคำนวณ BMI

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$

BMI ของนักเรียน = .....

อยู่ในเกณฑ์.....

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น



ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายนอก

ดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 18.5  
(กก./ม.<sup>2</sup>) ผอม



18.5-22.9 ปกติ



23-24.9 น้ำหนักเกิน



25-29.9 อ้วนระดับที่ 1

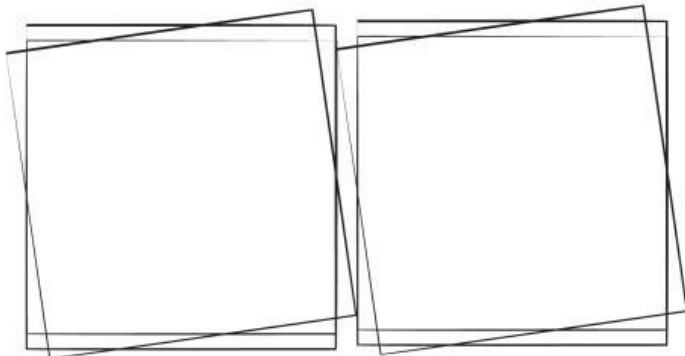


30 ขึ้นไป อ้วนระดับที่ 2

ถ้านักเรียนน้ำหนักเกิน นักเรียนต้อง.....

ถ้านักเรียนน้ำหนักน้อย นักเรียนต้อง.....

ถ้านักเรียนน้ำหนักพอดี นักเรียนต้อง.....



คำถามเพิ่มเติม

- 1.การออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนที่น้ำหนักพอดี ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ .....-..... ครั้ง/สัปดาห์ วันละ.....นาท
- 2.คนที่น้ำหนักน้อยควรทานอาหารที่ให้พลังงานจำพวก.....
- 3.คนที่มีน้ำหนักเกินควรลดอาหารจำพวก.....

ให้นักเรียนบอกวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องมา 5 วิธี

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



อาหาร หมายถึง .....

.....

โภชนาการ หมายถึง .....

.....

ร่างกายควรได้รับสารอาหารชนิดใดมากที่สุด ใส่หมายเลขเรียงจากน้อยไปมาก อิงตามธงโภชนาการ  
..... เนื้อสัตว์ นม ไข่ / ..... น้ำมัน น้ำตาล เกลือ / ..... ข้าว แป้ง / ..... ผัก ผลไม้

### สิ่งที่ต้องท่องจำ

1. ข้าว แป้ง น้ำตาล สารอาหารคือ คาร์โบไฮเดรต
2. เนื้อ นม ไข่ ไข่ สารอาหารคือ โปรตีน
3. ผัก สารอาหารคือ วิตามิน
4. ผลไม้ สารอาหารคือ แร่ธาตุ
5. น้ำมัน สารอาหารคือ ไขมัน

SCORE

โภชนาการ

ภาวะโภชนาการที่ดี

ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง .....

.....

.....

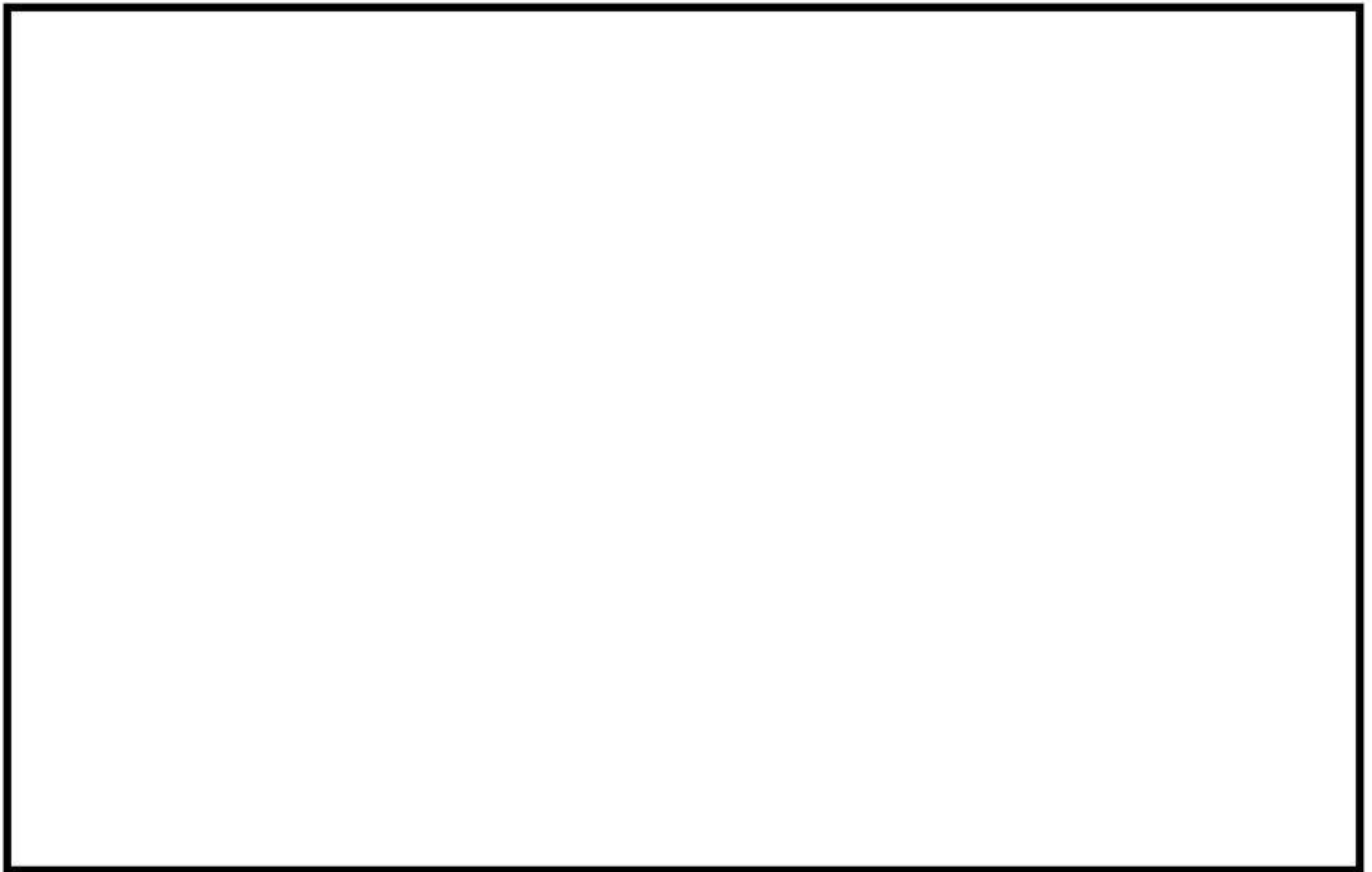
Good! Luck! โชคดีในการสอบจ้า 😊

มีอาหารที่สำคัญกับมนุษย์มากที่สุดคือ.....

ให้นักเรียนเขียนหลักการทำงานของอาหารที่ถูกต้องมา 5 ข้อ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารมา 1 อย่าง แล้ววาดรูป โดยกำหนดให้อาหารต้องครบ 5 หมู่  
จากนั้นเขียนรายการอาหารว่าประกอบด้วยอะไรบ้าง



เมนูอาหาร.....

ส่วนประกอบอาหาร ได้แก่.....

.....



## วัยรุ่นและ พัฒนาการทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึก

สับสนต่อการปฏิบัติตัวจึงมักเกิดปัญหา เช่น

-การเบี่ยงเบนทางเพศ

-การมีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ



วัยรุ่นชายเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

วัยรุ่นหญิงเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและ

อารมณ์อย่างไรบ้าง

(ใส่เครื่องหมาย ✓ ในสิ่งที่ตัวเองเป็น)

☐ มีความคิด ความเชื่อ เป็นของตนเอง

☐ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย

☐ อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล

☐ อยากได้อะไรก็ต้องได้

☐ อยากรู้ อยากลอง

☐ ชอบความท้าทาย ต่อสู้ ผจญภัย

และคิดคะนอง

☐ รักอิสระ ไม่ชอบการบังคับ

☐ เริ่มมีความต้องการทางเพศ

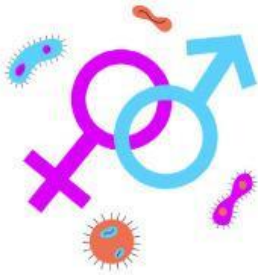
### หลักการปรับตัวของวัยรุ่น

1. ยอมรับสภาพความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา
3. รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
4. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี
5. ฝึกทำจิตใจให้สงบมีสมาธิ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
6. หลีกเลียงจากสิ่งไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์
7. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ชื่อ

ชั้น ม.1/

เลขที่



การเป็ยงเบนทางเพศ แบ่งออกเป็น.....ประเภท  
ได้แก่.....

### สาเหตุของการเป็ยงเบนทางเพศ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

อยากจดอะไรเพิ่มก็จดตรงนี้ได้เลยค่า

พฤติกรรมกำเป็ยงเบนทางเพศที่ผิดปกติ ได้แก่

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....

### การแก้ปัญหำพฤติกรรมเป็ยงเบนทางเพศ

- 1.ยอมรับตนเอง สร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง
- 2.ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคม เมื่อมีปัญหาให้ปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยา
- 3.มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับบทบาททางเพศ
- 4.มีทักษะการดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกคุกคามทางเพศ
- 5.สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้เข้มแข็ง
- 6.หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหำโดยการบังคับ

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย ประกอบด้วย

.....

.....

.....

.....

.....

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง ประกอบด้วย

.....

.....

.....

.....

.....



Good Luck!

โชคดีในการสอบจ้ะ 😊

SCORE

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ \_\_\_\_\_

ชั้น ม.1/ \_\_\_\_\_

เลขที่ \_\_\_\_\_

**สอบเก็บคะแนนครั้งที่ 1**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- รวม.....



ชื่อผู้ตรวจ \_\_\_\_\_

**สอบเก็บคะแนนครั้งที่ 2**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- รวม.....



ชื่อผู้ตรวจ \_\_\_\_\_

