

โรงเรียนมะฮัลดิสลามอิมานียะฮ์มุลินี

แบบพัฒนาทักษะการอ่าน การคิดวิเคราะห์ การเขียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครูผู้สอน นางสาว ดร.ณิ สุประทุม

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

การอ่าน		การคิดวิเคราะห์		การเขียน	
คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
30		40		30	

ตอนที่ 1 การอ่าน

สารนารู เรื่องสัวในวัยรุน

สัวในวัยรุนเกิดจากสาเหตุหลักคือ ฮอรโมนแอนโดรเจน ซึ่งเป็นฮอรโมนเพศชาย ที่มีอยูทั้งในผู้ชาย และผู้หญิงร่างกายช่วงวัยรุนจะผลิตฮอรโมนนี้ออกมามากกววัยอื่น และกระตุ้นใหตอมน้ำมันที่ผิวหนงผลิต น้ำมันที่เรียกวา ซีบัม ระบายออกมาตามรูขุมขน ถา ซีบัม ผลิตออกมาเกินไปก็จะทำให้รูขุมขนเกิดการอุดตัน เพราะการจับตัวของซีบัมกับเซลล์หนังกาพร้าชั้นนอกกอให้เกิดหัวสัวได้ การดูแลตนเองเมื่อเป็นสัว จากฮอรโมน ทำได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การลดอาหารที่มีไขมันหรืออาจมีฮอรโมนปะปน เช่น นมวัว เนื้อสัตว์ เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น รวมทั้งการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่เครียด ก็ จะทำให้ร่างกายเกิดสมดุลของฮอรโมนลดการเกิดสัวได้

ตอนที่ 1 การอ่าน

คำชี้แจง 1 ให้นักเรียนอ่านออกเสียงสารนารู เรื่องสัวในวัยรุน

คำชี้แจง 2 ให้นักเรียนวิเคราะห์คำถามแล้วตอบลงในกระดาษตามความคิดของเรา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์

1.นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นหรือกังวลใจกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือพัฒนาการทางเพศเรื่องใดของตนเอง และนักเรียนจะมีวิธีการปรับตัวอย่างไร

.....

.....

2.นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับข่าววัยรุ่นนคลอดลูกแล้วนำไปทิ้ง และปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสังคมไทยอย่างไร

3.นักเรียนจะนำคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านรักความเป็นไทยมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้อย่างไร

ตอนที่ 3 การเขียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสาระนั้นรู้ เรื่องสิวในวัยรุ่นแล้วนำมาเขียนสรุป



