

กิจกรรม : เติมคำลงในช่องว่าง

ปัญหาการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

-  การรับประทานอาหารที่ไม่ครบ 5 หมู่ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ _____
-  การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นประจำ อาจทำให้เกิดปัญหา _____
-  การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในวัยรุ่น อาจทำให้เกิดปัญหา _____
-  การรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ร่วมกับการไม่ออกกำลังกาย อาจทำให้เกิดภาวะ _____
-  การออกกำลังกายที่หนักเกินไปหรือไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดการ _____
-  ความเครียดจากการเรียนหรือเรื่องส่วนตัว อาจส่งผลต่อสุขภาพ _____
-  การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น อาจทำให้การเจริญเติบโตของปอดและร่างกาย _____
-  การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจมีผลต่อการทำงานของ _____
-  การใช้สื่อโซเชียลมีเดียมากเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหา _____
-  การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร อาจนำไปสู่ปัญหา _____
-  ปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติในวัยรุ่น อาจเกิดจากภาวะ _____
-  การไม่ดูแลสุขภาพช่องปาก อาจทำให้เกิดปัญหา _____
-  ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น หากไม่ได้รับการดูแล อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตและ _____
-  ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ _____
-  การใช้สารเสพติด อาจทำลายระบบประสาทและอวัยวะสำคัญ เช่น _____

น่ารู้ : การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง คือกุญแจสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย