



ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.1

ดูแลตนเอง

ดูแล

ฝึก

ปลอดภัย



1 แก่นเรื่อง

- การเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันได้ ไม่ควรเปรียบเทียบคุณค่าของตนกับรูปร่าง
- วัยรุ่นเปลี่ยนทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสังคม
- จังหวะการเติบโตของแต่ละคนไม่เท่ากัน

2 ดูแลตนเอง

- อาบน้ำและดูแลผิวอย่างอ่อนโยน
- เปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกเหงื่อ
- ปรึกษาผู้ใหญ่หรือบุคลากรสุขภาพเมื่อกังวล



3 สุขภาพใจ

ตั้งชื่ออารมณ์

พักก่อนตอบโต้

ขอความช่วยเหลือเมื่อความเครียดกระทบการนอน การกิน หรือการเรียนรู้

4 วิธีเรียนรู้เป็นขั้นตอน

- 1 อาบน้ำและดูแลผิวอย่างอ่อนโยน
- 2 เปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกเหงื่อ
- 3 ปรึกษาผู้ใหญ่หรือบุคลากรสุขภาพเมื่อกังวล
- 4 ตรวจสอบคำตอบหรือผลลัพธ์กับหลักที่เรียน

5 ตัวอย่าง / การกิจ

หลักสำคัญ: การเติบโตเป็นช่วง ไม่ใช่การแข่งขัน

- อาบน้ำและดูแลผิวอย่างอ่อนโยน
- เปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกเหงื่อ
- อธิบายผลด้วยภาษาของตนเอง

คำตอบหรือข้อสรุปที่มีเหตุผลรองรับ

6 นำไปใช้จริง

- ใช้วงกิจวัตรและแผนความหลากหลายของร่างกาย
- ใช้ดูแลตนเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับมือสถานการณ์อย่างปลอดภัย
- ใช้ต่อยอดเรื่อง วัยรุ่นและการเจริญเติบโต

เชื่อมบทเรียนกับสถานการณ์จริง

7 ตรวจสอบให้รอบคอบ

- เลือกวิธีที่ปลอดภัยและเหมาะกับวัย
- ข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลต้องเก็บเป็นความลับ
- กรณีฉุกเฉินให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

อธิบายได้ • มีหลักฐาน • ใช้ได้จริง



จำไว้

การเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันได้ ไม่ควรเปรียบเทียบคุณค่าของตนกับรูปร่าง



ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.1

สุขภาพใจ

ดูแล

ฝึก

ปลอดภัย



1 แก่นเรื่อง

- การเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันได้ ไม่ควรเปรียบเทียบคุณค่าของตนกับรูปร่าง
- จังหวะการเติบโตของแต่ละคนไม่เท่ากัน
- การนอน อาหาร การเคลื่อนไหว และสุขอนามัยช่วยส่งเสริมสุขภาพ

2 สุขภาพใจ

- ตั้งชื่ออารมณ์
- พักก่อนตอบโต้
- ขอความช่วยเหลือเมื่อความเครียดกระทบการนอน การกิน หรือการเรียนรู้



3 หลักที่ต้องเชื่อมโยง

อาบน้ำและดูแลผิวอย่างอ่อนโยน

เปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกเหงื่อ

ปรึกษาผู้ใหญ่หรือบุคลากรสุขภาพเมื่อกังวล

4 วิธีเรียนรู้เป็นขั้นตอน

- 1 ตั้งชื่ออารมณ์
- 2 พักก่อนตอบโต้
- 3 ขอความช่วยเหลือเมื่อความเครียดกระทบการนอน การกิน หรือการเรียนรู้
- 4 สรุปและสะท้อนสิ่งที่เรียนรู้

5 ตัวอย่าง / การกิจ

ทำบันทึกสุขภาพ 7 วัน เรียงนอน อาหาร การเคลื่อนไหว และอารมณ์ โดยไม่บันทึกน้ำหนัก

- กำหนดเป้าหมายและข้อมูลที่ต้องใช้
- ตั้งชื่ออารมณ์
- สร้างชิ้นงานหรือคำตอบแล้วตรวจด้วยหลักฐาน

ชิ้นงานหรือคำตอบที่อธิบายขั้นตอนได้

6 นำไปใช้จริง

- ใช้วงกิจวัตรและแผนความหลากหลายของร่างกาย
- ใช้ดูแลตนเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับมือสถานการณ์อย่างปลอดภัย
- ฝึกใช้ร่วมกับ ดูแลตนเอง

เชื่อมบทเรียนกับสถานการณ์จริง

7 ตรวจสอบให้รอบคอบ

- เลือกวิธีที่ปลอดภัยและเหมาะกับวัย
- ข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลต้องเก็บเป็นความลับ
- กรณีฉุกเฉินให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

อธิบายได้ • มีหลักฐาน • ใช้ได้จริง



จำไว้

สุขภาพใจ: การเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันได้ ไม่ควรเปรียบเทียบคุณค่าของตนกับรูปร่าง



ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.1

ปกป้องระบบประสาท



ดูแล

ฝึก

ปลอดภัย

1 แก่นเรื่อง

- สองระบบประสานการตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- สมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาทรับ-ประมวล-ส่งการ
- ฮอโมนเป็นสารสื่อจากต่อมไร้ท่อผ่านเลือด

2 ปกป้องระบบประสาท

- สวมหมวกนิรภัยและอุปกรณ์ป้องกัน
- นอนพอและพักจากหน้าจอ
- หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ บุหรี่ และสารเสพติด

เข้าใจ

วางแผน

ลงมือ

ตรวจ

3 สมดุลร่างกาย

อุณหภูมิ น้ำตาล และน้ำตาลต้องควบคุม

การตอบสนองย้อนกลับช่วยรักษาสมดุล

อาการผิดปกติต้องประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ
ไม่วินิจฉัยเอง

4 วิธีเรียนรู้เป็นขั้นตอน

- 1 สวมหมวกนิรภัยและอุปกรณ์ป้องกัน
- 2 นอนพอและพักจากหน้าจอ
- 3 หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ บุหรี่ และสารเสพติด
- 4 ตรวจสอบคำตอบหรือผลลัพธ์กับหลักที่เรียน

5 ตัวอย่าง / การกิจ

ตัวอย่าง: เมื่อร้อน
ระบบประสาทรับข้อมูลและร่างกายขับเหงื่อเพื่อลดอุณหภูมิ

- สวมหมวกนิรภัยและอุปกรณ์ป้องกัน
- นอนพอและพักจากหน้าจอ
- อธิบายผลด้วยภาษาของตนเอง

คำตอบหรือข้อสรุปที่มีเหตุผลรองรับ

6 นำไปใช้จริง

- ใช้เข้าใจความเครียด การนอน การตอบสนองเร็ว และการดูแลสมอง
- ใช้ดูแลตนเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับมือสถานการณ์อย่างปลอดภัย
- ใช้ต่อยอดเรื่อง ระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ

เชื่อมบทเรียนกับสถานการณ์จริง

7 ตรวจสอบให้รอบคอบ

- เลือกวิธีที่ปลอดภัยและเหมาะกับวัย
- ข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลต้องเก็บเป็นความลับ
- กรณีฉุกเฉินให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

อธิบายได้ • มีหลักฐาน • ใช้ได้จริง



จำไว้

สองระบบประสานการตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย



ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.1

สมดุร่างกาย

ดูแล

ฝึก

ปลอดภัย



1 แก่นเรื่อง

- สองระบบประสานการตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- ฮอร์โมนเป็นสารสื่อจากต่อมไร้ท่อผ่านเลือด
- ระบบประสาทมักตอบเร็ว ส่วนฮอร์โมนบางชนิดออกฤทธิ์นานกว่า

2 สมดุร่างกาย

- อุณหภูมิ น้ำตาล และน้ำต้องควบคุม
- การตอบสนองย้อนกลับช่วยรักษาสมดุล
- อาการผิดปกติต้องประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ ไม่วินิจฉัยเอง

เข้าใจ

วางแผน

ลงมือ

ตรวจ

3 หลักที่ต้องเชื่อมโยง

สวมหมวกนิรภัยและอุปกรณ์ป้องกัน

นอนพอและพักจากหน้าจอ

หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ บุหรี่ และสารเสพติด

4 วิธีเรียนรู้เป็นขั้นตอน

- 1 อุณหภูมิ น้ำตาล และน้ำต้องควบคุม
- 2 การตอบสนองย้อนกลับช่วยรักษาสมดุล
- 3 อาการผิดปกติต้องประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ ไม่วินิจฉัยเอง
- 4 สรุปและสะท้อนสิ่งที่เรียนรู้

5 ตัวอย่าง / การกิจ

ทำแผนผัง สิ่งเร้า → ตัวรับ → สมอง/ไขสันหลัง → อวัยวะตอบสนอง

- กำหนดเป้าหมายและข้อมูลที่ต้องใช้
- อุณหภูมิ น้ำตาล และน้ำต้องควบคุม
- สร้างชิ้นงานหรือคำตอบแล้วตรวจด้วยหลักฐาน

ชิ้นงานหรือคำตอบที่อธิบายขั้นตอนได้

6 นำไปใช้จริง

- ใช้เข้าใจความเครียด การนอน การตอบสนองเร็ว และการดูแลสมอง
- ใช้ดูแลตนเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับมือสถานการณ์อย่างปลอดภัย
- ฝึกใช้ร่วมกับ ปกป้องระบบประสาท

เชื่อมบทเรียนกับสถานการณ์จริง

7 ตรวจให้รอบคอบ

- เลือกวิธีที่ปลอดภัยและเหมาะกับวัย
- ข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลต้องเก็บเป็นความลับ
- กรณีฉุกเฉินให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

อธิบายได้ • มีหลักฐาน • ใช้ได้จริง



จำไว้

สมดุร่างกาย: สองระบบประสานการตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย



ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.1

จัดจาน

ดูแล

ฝึก

ปลอดภัย

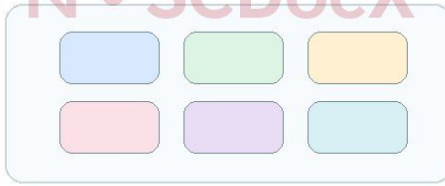


1 แก่นเรื่อง

- กินหลากหลาย พอดี และสม่ำเสมอ ไม่แบ่งอาหารเป็นดีหรือเลวแบบสุดขั้ว
- คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน โปรตีนช่วยสร้างและซ่อมแซม
- ไขมันจำเป็นต่อเซลล์และการดูดซึมวิตามินบางชนิด

2 จัดจาน

- ครึ่งจานเป็นผักหลากสี
- หนึ่งส่วนสี่เป็นข้าว-แป้งที่เหมาะสม
- หนึ่งส่วนสี่เป็นโปรตีน และเลือกน้ำเปล่า



3 พฤติกรรม

กินมือหลักสม่ำเสมอ

สังเกตความหิวและอิ่ม

ไม่ใช้การอดอาหารรุนแรงเพื่อเปลี่ยนรูปร่าง

4 วิธีเรียนรู้เป็นขั้นตอน

- ครึ่งจานเป็นผักหลากสี
- หนึ่งส่วนสี่เป็นข้าว-แป้งที่เหมาะสม
- หนึ่งส่วนสี่เป็นโปรตีน และเลือกน้ำเปล่า
- ตรวจคำตอบหรือผลลัพธ์กับหลักที่เรียน

5 ตัวอย่าง / การกิจ

เมนูหนึ่งมื้อควรมีแหล่งพลังงาน โปรตีน ผัก/ผลไม้ และน้ำ

- ครึ่งจานเป็นผักหลากสี
- หนึ่งส่วนสี่เป็นข้าว-แป้งที่เหมาะสม
- อธิบายผลด้วยภาษาของตนเอง

คำตอบหรือข้อสรุปที่มีเหตุผลรองรับ

6 นำไปใช้จริง

- ใช้เลือกอาหารร้านอาหารและดูแลพลังงานสำหรับเรียนและเล่นกีฬา
- ใช้ดูแลตนเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับมือสถานการณ์อย่างปลอดภัย
- ใช้ต่อยอดเรื่อง โภชนาการสมดุล

เชื่อมบทเรียนกับสถานการณ์จริง

7 ตรวจสอบให้รอบคอบ

- เลือกวิธีที่ปลอดภัยและเหมาะกับวัย
- ข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลต้องเก็บเป็นความลับ
- กรณีฉุกเฉินให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

อธิบายได้ • มีหลักฐาน • ใช้ได้จริง



จำไว้

กินหลากหลาย พอดี และสม่ำเสมอ ไม่แบ่งอาหารเป็นดีหรือเลวแบบสุดขั้ว