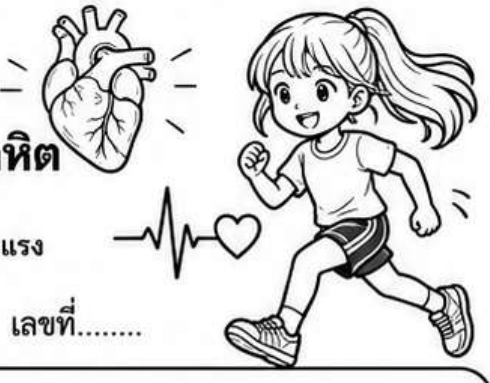


ใบงาน

เรื่อง หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

Heart and Circulatory System

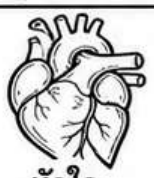
รู้จักองค์ประกอบ • เข้าใจหน้าที่ • ดูแลหัวใจให้แข็งแรง



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 รู้จักระบบไหลเวียนโลหิต

โยงเส้นจับคู่องค์ประกอบกับหน้าที่ให้ถูกต้อง



หัวใจ



หลอดเลือด



เลือด

เป็นทางให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกาย

ลำเลียงออกซิเจน สารอาหาร และของเสีย

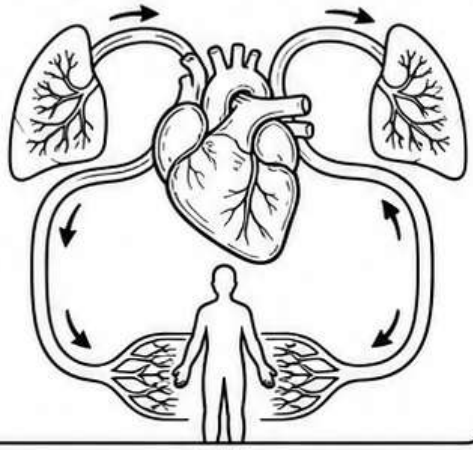
สูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 หัวใจทำงานอย่างไร

เติมคำจากกรอบให้ข้อความสมบูรณ์

หัวใจ	หลอดเลือด	ออกซิเจน

1. ..... ทำหน้าที่สูบฉีดเลือด
2. เลือดไหลเวียนไปตาม .....
3. เลือดช่วยลำเลียง ..... ไปยังเซลล์ของร่างกาย



กิจกรรมที่ 3 คิดวิเคราะห์

อ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม



หลังจากเดินเร็วต่อเนื่อง นัทสังเกตว่าหัวใจเต้นเร็วกว่าตอนนั่งพัก

1. เหตุใดหัวใจจึงเต้นเร็วขึ้นขณะออกกำลังกาย
   - ก. ร่างกายต้องการเลือดไปลำเลียงออกซิเจนมากขึ้น
   - ข. หัวใจหยุดทำงานชั่วคราว
2. เขียนวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต 2 วิธี
   1. .....
   2. .....







ใบงาน

เรื่อง ลมหายใจแห่งชีวิต

The Respiratory System

รู้จักอวัยวะ • เข้าใจการหายใจ • ปกป้องปอดของเรา

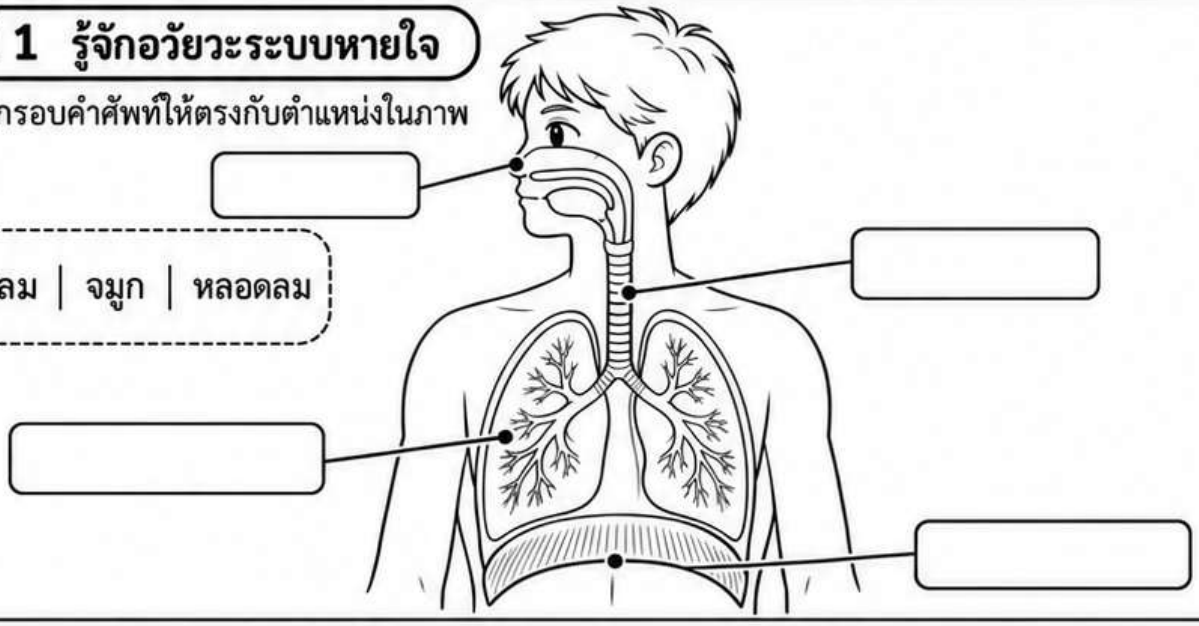


ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

กิจกรรมที่ 1 รู้จักอวัยวะระบบหายใจ

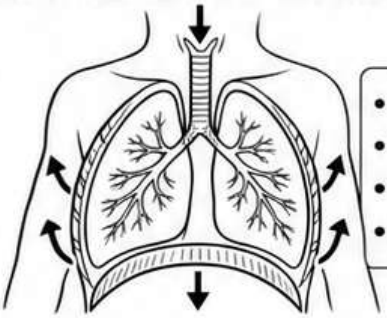
เติมชื่ออวัยวะจากกรอบคำศัพท์ให้ตรงกับตำแหน่งในภาพ

ปอด | กะบังลม | จมูก | หลอดลม



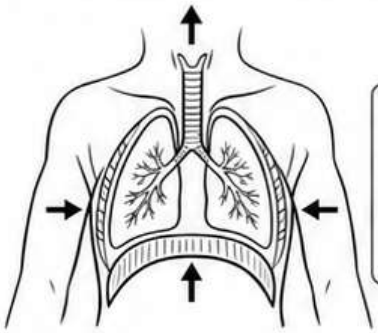
กิจกรรมที่ 2 การหายใจเข้า-ออก

พิจารณาภาพแล้วเติมคำว่า หายใจเข้า หรือ หายใจออก



- อากาศเข้าสู่ทางเดินหายใจ
- ปอดขยายตัว
- ช่องอกมีขนาดเพิ่มขึ้น
- กะบังลมหดตัว เคลื่อนลง

ภาพ A .....



- อากาศออกจากทางเดินหายใจ
- ปอดหดตัว
- ช่องอกมีขนาดลดลง
- กะบังลมคลายตัว โค้งขึ้น

ภาพ B .....

กิจกรรมที่ 3 เลือกพฤติกรรมที่ดี

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าพฤติกรรมที่ช่วยดูแลระบบหายใจ

- ☐  หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีควันบุหรี่
- ☐  ทดลองใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพราะคิดว่าปลอดภัย
- ☐  สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นที่เหมาะสมเมื่อมีฝุ่นละอองสูง
- ☐  อยู่ใกล้บริเวณที่มีการเผาขยะโดยไม่หลีกเลี่ยง

หากพบควันจากการเผาขยะใกล้บ้าน หนูจะดูแลตนเองอย่างไร

.....

.....





ใบงาน

เรื่อง วัยใส ตัดสินใจปลอดภัย

Smart and Safe Decisions

รู้เท่าทันความเสี่ยง • เคารพสิทธิ • คิดก่อนตัดสินใจ

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



กิจกรรมที่ 1 รู้จริงหรือเข้าใจผิด

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูก และ ✗ หน้าข้อความที่ผิด

- ☐ การจับมือหรือกินอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อ HIV ทำให้ติดเชื้อได้
- ☐ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันอาจเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ การกดดันให้ผู้อื่นมีความสัมพันธ์ทางเพศเป็นการไม่เคารพสิทธิ
- ☐ หากถูกกดดันให้ทำสิ่งที่ไม่ปลอดภัย ควรเก็บไว้เป็นความลับเสมอ

กิจกรรมที่ 2 ถ้าเป็นเรา จะทำอย่างไร

อ่านสถานการณ์แล้ววงกลมคำตอบที่เหมาะสม

1. มีคนกดดันให้เรามีความสัมพันธ์ทางเพศ โดยบอกว่าถ้ารักกันจริงต้องยอม



เราควรทำอย่างไร

ก. ยอมทำตามเพราะกลัวถูกทิ้ง

ข. ยืนยันขอบเขตของตนเองและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

2. เพื่อนส่งข้อความขอภาพส่วนตัวที่ไม่เหมาะสม และขอให้เก็บเป็นความลับ



เราควรทำอย่างไร

ก. ไม่ส่งภาพ และปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ

ข. ส่งภาพให้เพื่อนเพื่อรักษาความสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 3 ฉันเลือกความปลอดภัย

อ่านสถานการณ์แล้วเขียนแนวทางปฏิบัติ



เพื่อนมาปรึกษาว่าถูกกดดันให้ทำสิ่งที่ไม่สบายใจ และไม่รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือจากใคร

1. หนูจะแนะนำให้เพื่อนทำอย่างไร

.....

.....

2. หากมีข้อสงสัยเรื่องการตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อ HIV ควรขอคำปรึกษาจากใคร

.....

.....

เคารพสิทธิ • ไม่ยอมรับการกดดัน • ขอความช่วยเหลือ

หากรู้สึกไม่ปลอดภัย ควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหรือบุคลากรสาธารณสุข



สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน

เรื่อง เข้าใจร่างกายเมื่อเติบโต

Understanding Puberty

รู้จักระบบสืบพันธุ์ • เข้าใจการเปลี่ยนแปลง • ดูแลตนเอง

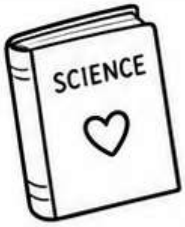
ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



กิจกรรมที่ 1 รู้จักอวัยวะระบบสืบพันธุ์

นำคำจากกรอบไปเขียนในกลุ่มอวัยวะให้ถูกต้อง

อัณฑะ | รังไข่ | ท่อนำอสุจิ | มดลูก

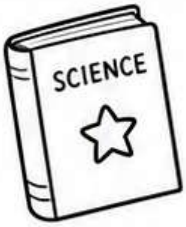


ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

เขียนชื่ออวัยวะ 2 ชนิด

1. .....

2. .....



ระบบสืบพันธุ์เพศชาย

เขียนชื่ออวัยวะ 2 ชนิด

1. .....

2. .....

กิจกรรมที่ 2 จับคู่หน้าที่ของอวัยวะ

โยงเส้นจับคู่อวัยวะกับหน้าที่ให้ถูกต้อง



รังไข่	สร้างเซลล์อสุจิ
อัณฑะ	เป็นบริเวณที่ตัวอ่อนฝังตัวและเจริญเติบโตเมื่อตั้งครรภ์
มดลูก	สร้างเซลล์ไข่

กิจกรรมที่ 3 ดูแลตนเองตามวัย

อ่านสถานการณ์แล้ววงกลมคำตอบที่เหมาะสม

1. เมย์เริ่มมีประจำเดือน และต้องการดูแลความสะอาดของตนเอง



เมย์ควรทำอย่างไร

ก. ใช้ผ้าอนามัยสะอาดและเปลี่ยนอย่างเหมาะสม

ข. ใช้ผ้าอนามัยแผ่นเดิมตลอดทั้งวัน

2. ต้นมีฝันเปียกเป็นครั้งแรก และรู้สึกกังวล



ต้นควรทำอย่างไร

ก. คิดว่าตนเองผิดปกติและต้องปิดบังไว้เสมอ

ข. ทำความสะอาดร่างกายและขอคำแนะนำเมื่อสงสัย

ประจำเดือนและฝันเปียกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ตามวัย

แต่ละคนมีพัฒนาการแตกต่างกัน หากมีข้อสงสัยสามารถปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหรือบุคลากรสาธารณสุข