

บทที่ 1

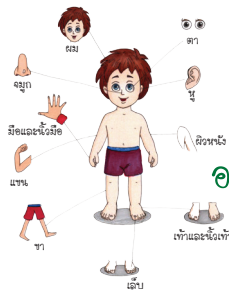
การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์



อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

อวัยวะ
ของร่างกาย
มี 2 ส่วน

อวัยวะภายนอก คือ
อวัยวะที่อยู่ด้านนอก
ของร่างกาย
เราสามารถมองเห็นได้
เช่น มือ เท้า

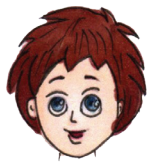


อวัยวะภายใน คือ
อวัยวะที่เราไม่สามารถ
มองเห็นได้
เช่น ลำไส้ สมอง



ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

อวัยวะทุกส่วนมีความสำคัญและทำหน้าที่แตกต่างกันเพื่อให้ร่างกาย
มีชีวิตอยู่และเจริญเติบโตได้ตามปกติ อวัยวะภายนอกที่สำคัญ
มีลักษณะและหน้าที่ ดังนี้



ผม เป็นเส้น ๆ
ขึ้นปกคลุมศีรษะ
ช่วยป้องกันอันตราย
ให้กับหนังศีรษะ



ตา มี 2 ข้าง
ในลูกตามีตาขาว
และตาดำ ทำหน้าที่
มองเห็นภาพต่าง ๆ



หู มี 2 ข้าง
มีไว้สำหรับ
ฟังเสียง



บทที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

การป้องกันอันตรายที่บ้านและโรงเรียน

อันตรายภายในบ้าน

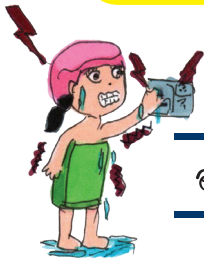
สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน การใช้ชีวิตอยู่ในบ้าน เราต้องใช้สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ หลายชนิด บางครั้งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคนในบ้านได้
 สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน มีดังนี้



อันตรายจากไฟ **ไฟ** ก่อให้เกิดอันตราย และความเสียหายอย่างร้ายแรง

การป้องกันอันตรายจากไฟ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

- ถ้าจุดไม้ขีดไฟใช้แล้วจะต้องดับให้สนิทก่อนทิ้ง
- ห้ามจุดเทียนไขหรือตะเกียงทิ้งไว้
- หลังใช้เตาแก๊สให้ปิดเตาและหิ้วแก๊สให้สนิท
- ไม่จุดไฟหรือก่อกองไฟเล่น
- เก็บสิ่งของที่ติดไฟง่าย เช่น กระดาษหรือผ้า



อันตรายจากไฟฟ้า **ไฟฟ้า** เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แต่ก็อาจก่อให้เกิดอันตรายได้หากมีความประมาท

การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้า

- ปิดสวิตช์ไฟฟ้าและถอดปลั๊กทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน
- ห้ามทดลองต่อไฟฟ้าเล่น
- เมื่อพบเครื่องใช้ไฟฟ้าชำรุดต้องแจ้งผู้ใหญ่ในบ้าน
- ถ้าวางกายหรือมือเปียกน้ำห้ามหยิบจับหรือแตะต้องสวิตช์ ปลั๊กไฟฟ้า

ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์



ช่วงวัย
ต่าง ๆ
ของมนุษย์



- วัยทารก คือ ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด
- วัยก่อนเรียน คือ ช่วงอายุ 1 - 6 ปี เป็นวัยที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เดินและวิ่งได้คล่อง มีความซุกซน
- วัยเรียน คือ ช่วงอายุ 6 - 12 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
- วัยรุ่น คือ ช่วงอายุ 12 - 20 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างชัดเจน
- วัยผู้ใหญ่ คือ ช่วงอายุ 20 - 60 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ มีอารมณ์มั่นคง
- วัยสูงอายุหรือวัยชรา คือ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายจะเสื่อมลง เดินช้า คิดช้า

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย

- การเกิด มนุษย์เริ่มต้นชีวิตจากการที่แม่ตั้งครรภ์ประมาณ 9 เดือน แล้วจึงคลอดออกมาเป็นทารก

- การแก่ มนุษย์เจริญเติบโตไปตามวัย คือ จากทารก เป็นวัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ

- การเจ็บ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย หากไม่รู้จักรักษาสุขภาพ

- การตาย เป็นการสิ้นสุดชีวิตตามธรรมชาติของมนุษย์ และเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย

{ การดูแลรักษาฟัน }

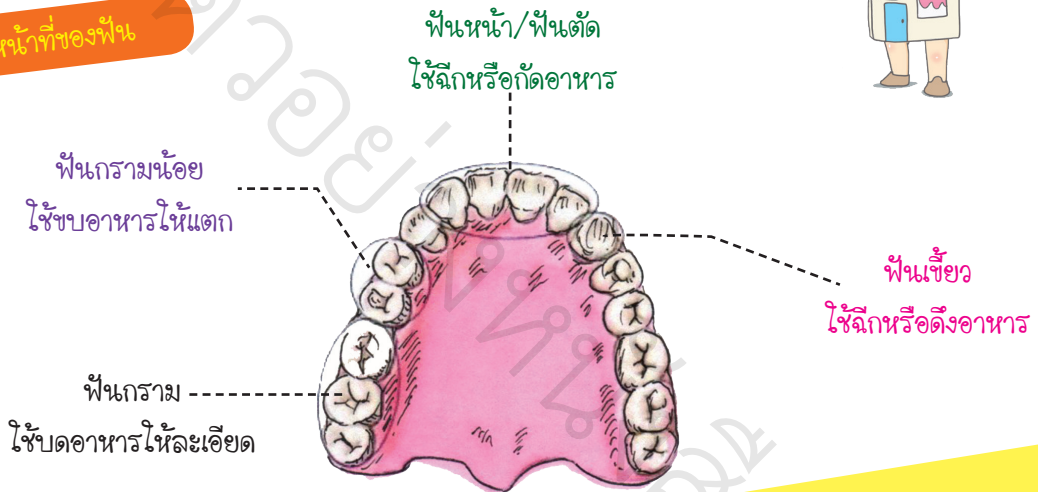
ฟัน คือ ส่วนที่ใช้สำหรับบดเคี้ยวอาหารในปากและช่วยในการออกเสียงพูด ทั้งยังเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี เราจึงควรดูแลรักษาฟันอยู่เสมอ เพื่อให้ฟันของเรามีสุขภาพที่ดี

โครงสร้างของฟัน

- ชั้นเคลือบฟัน ป้องกันเนื้อฟันไม่ได้รับอันตรายจากการบดเคี้ยว
- ชั้นเนื้อฟัน รองรับชั้นเคลือบฟัน
- ชั้นโพรงประสาท รับความรู้สึกเจ็บปวด, เสียฟัน
- ชั้นรากฟัน ยึดตัวฟันกับเหงือกและป้องกันขากรรไกร



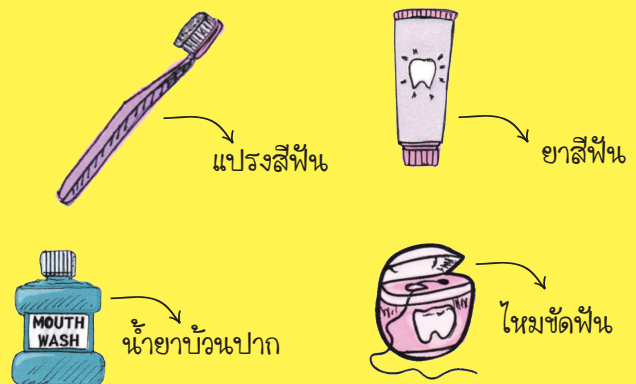
หน้าที่ของฟัน



การดูแลรักษาฟัน

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
- ใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์
- กินอาหารที่เหมาะสมกับสภาพฟัน
- กินอาหารที่มีแร่ธาตุและวิตามิน
- พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุกปี

อุปกรณ์ในการทำความสะอาดฟัน





การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของชีวิต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งการเจริญเติบโต ด้านร่างกาย การพัฒนาด้านสติปัญญา การพัฒนาด้านจิตใจ การปรับตัวเข้ากับสังคม โดยการเจริญเติบโต และพัฒนาการของชีวิต มีดังนี้

1. การเจริญเติบโตด้านร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและรูปร่างตามธรรมชาติ ค่อยเป็นค่อยไป โดยในช่วงอายุ 9 - 12 ปี จะมีลักษณะทางร่างกาย ดังนี้

เพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย

เริ่มมีฟันแท้ขึ้นมาแทน ฟันน้ำนม และเริ่มมีฟันเขี้ยวขึ้นมา

เริ่มปรากฏลักษณะทางเพศชัดเจนขึ้น เช่น เสียงเปลี่ยน มีขนขึ้นที่รักแร้และอวัยวะเพศ



2. พัฒนาการด้านต่าง ๆ ในช่วงอายุ 9 - 12 ปี จะมีการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการด้านสติปัญญา

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

พัฒนาการด้านสังคม





บทที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

ยาและสารเสพติดให้โทษ

สารเสพติดให้โทษ

สารเสพติด คือ สารเคมีหรือวัตถุที่เมื่อ
เสพเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำให้ต้องการเสพยาอีก
และต้องเพิ่มปริมาณในการเสพยามากขึ้นเรื่อย ๆ

สารเสพติดนั้นส่งผลเสียต่อร่างกาย
โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสพยาเสพติด
ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน สังคม ค่านิยม ความเชื่อ
ปัญหาสุขภาพ และสื่อต่าง ๆ



ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด มีดังนี้

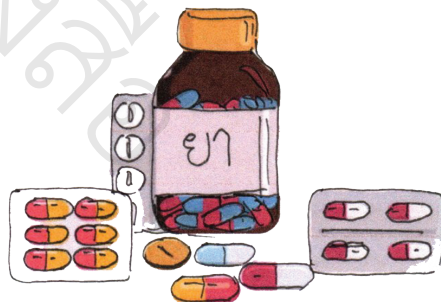
1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย
2. ผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์
3. ผลกระทบทางด้านสติปัญญา
4. ผลกระทบต่อสังคม

ซึ่งเราสามารถหลีกเลี่ยงสารเสพติดได้โดยการหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ
เพื่อให้ได้รู้จักและเข้าใจ ไม่หลงเชื่อคำชักชวน เลือกคบเพื่อนที่ดี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิด

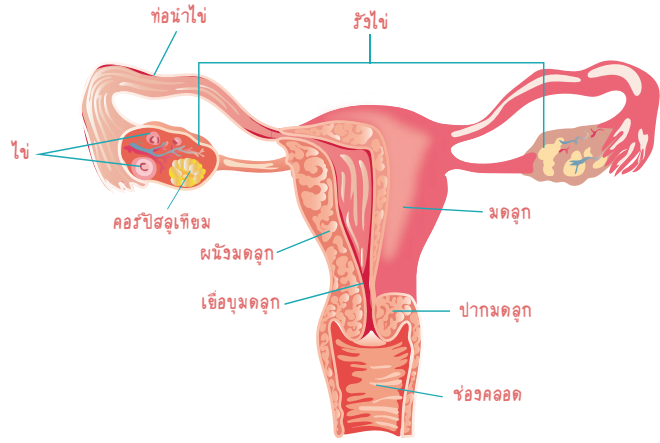
ยา คือ สารที่ใช้ในการป้องกัน บำบัด
บรรเทา รักษาโรคทั้งคนและสัตว์
ในการใช้ยาอาจเกิดอันตราย
จากการใช้ยาได้ โดยมีสาเหตุดังนี้

1. ใช้ยาผิดขนาด
2. ใช้ยาผิดเวลา
3. ใช้ยาผิดวิธี
4. ใช้ยาผิดคน
5. ใช้ยาเสื่อมคุณภาพ
6. ใช้ยาตามโฆษณาหรือการบอกเล่าโดยไม่ปรึกษาแพทย์
หรือเภสัชกร



ผลกระทบจากการใช้ยาในทางที่ผิด เช่น การดื้อยา การแพ้ยา การติดยา เป็นต้น

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง



รูปแสดงอวัยวะต่าง ๆ ในระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

รังไข่ (Ovary)

- รังไข่ในเพศหญิงจะมีอยู่ด้วยกัน 2 ข้าง ทำหน้าที่ผลิตเซลล์ไข่ ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศเมีย รวมทั้งฮอร์โมนเพศหญิงที่ควบคุมการแสดงออกของลักษณะเพศหญิง เช่น การมีเสียงแหลม สะโพกผาย การมีหน้าอกหรือเต้านม เป็นต้น

- รังไข่แต่ละข้างจะอยู่บริเวณใกล้กับท่อนำไข่ ส่วนปลายอีกด้านจะเปิดเข้าสู่มดลูก

มดลูก (Uterus)

- เป็นอวัยวะที่มีผนังหนา ประกอบไปด้วย กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อภายในที่สามารถแบ่งตัวได้

- มดลูกจะเป็นแหล่งรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนที่ได้จากการผสมของเซลล์ไข่กับอสุจิ

- บริเวณที่อยู่ติดต่อกับช่องคลอดเรียกว่า “ปากมดลูก”

การตกไข่ คือ การที่เซลล์ไข่เจริญเต็มที่พร้อมที่จะผสม เซลล์ไข่จะหลุดออกจากรังไข่มาyang ท่อนำไข่

ในเพศหญิงวัยเจริญพันธุ์หรือพร้อมที่จะสืบพันธุ์ได้ จะมีการตกไข่ประมาณเดือนละ 1 ครั้ง หากเซลล์ไข่ได้รับการผสมจะฝังตัวอยู่ที่ผนังมดลูก แต่ถ้าหากเซลล์ไข่ไม่ได้รับการผสม เยื่อบุโพรงมดลูกจะหลุดลอกตัวออกมาเป็นเลือดประจำเดือน

บทที่ 3 เพศศึกษา

เพศศึกษา

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งเด็กชาย และเด็กหญิงก็มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากวัยเด็ก

วัยรุ่นมีแนวโน้มของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนมากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมาหลายประการ เช่น การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง การเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อาจทำให้เกิดปัญหา
การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เนื่องจากยังไม่เข้าใจ
และไม่รู้จักวิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง

การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
ทำให้เกิดผลกระทบดังนี้

- ไม่สามารถศึกษาเล่าเรียนต่อไปได้ ทำให้เสียอนาคต เสียโอกาสที่จะสำเร็จการศึกษา
- เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว พ่อแม่ หรือผู้ปกครองส่วนใหญ่จะยอมรับไม่ได้
- เมื่อตั้งครรภ์เด็กมักไม่กล้าบอกให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองได้รับรู้ บางรายหนีออกจากบ้าน ทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา
- เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา เพราะสภาพร่างกายของเด็กในช่วงวัยรุ่นไม่พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์และการคลอด โดยเฉพาะอายุน้อยเมื่อตั้งครรภ์จะเกิดอันตรายได้สูงมาก และส่งผลต่อสุขภาพของทารกอีกด้วย
- ปัญหาการเลี้ยงเด็กทารก ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างต่อเนื่อง

ฝันสลาย



หากท้องวัยเรียน

