



เอกสารส่งมอบงานงวดที่ ๔

โดย บริษัท เอ็นดู ๒๐๑๕ จำกัด

รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการ รายการ “ปริศนาร่างกาย”

ตามที่บริษัท เอ็นดู ๒๐๑๕ จำกัด ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนเงินจากกองทุนวิจัยและพัฒนา
กิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ ประเภทที่ ๒ ประจำปี
๒๕๖๒ เลขที่ สทช ๒๐๐๖/๘๘๗๑ ในการให้การสนับสนุน โครงการรายการ “ปริศนาร่างกาย” แล้วนั้น

บัดนี้บริษัท เอ็นดู ๒๐๑๕ จำกัด ได้ดำเนินงานประจำงวดที่ ๔ เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอสรุปรายงาน
ฉบับสมบูรณ์โครงการ ดังนี้

ส่วนที่ ๑

บทนำ

ชื่อโครงการ รายการปริศนาร่างกาย

หลักการและเหตุผล

ด้วยสภาพแวดล้อมที่ปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะเทคโนโลยีที่ได้เข้ามามี
บทบาทต่อการดำรงชีวิตของประชาชนในทุกระดับช่วงวัย ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้านของ
สังคมไทย ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การพัฒนา คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ รวมไปถึงจนถึงทัศนคติและมุมมองต่างๆ ต่อ
ผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

“สื่อ” กลายเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นปัจจัยที่ทรงอิทธิพลต่อการรับรู้ของประชาชนในทุกเพศทุกวัย
ผู้บริโภคทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้โดยง่ายมากขึ้นในหลากหลายช่องทาง ในขณะเดียวกัน “ผู้ผลิต
สื่อ” ก็เพิ่มจำนวนและขยายตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งทำให้ขาดความรอบคอบ และการตรวจสอบ
ข้อเท็จจริงของเนื้อหาที่ถูกต้องเหมาะสมในการนำเสนอ

อย่างไรก็ดีด้วยอิทธิพลของสื่อ โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ ที่ยังคงเป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคจำนวนมาก
ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ เกือบทุกครัวเรือนของคนไทยมีโทรทัศน์ประจำอยู่ทุกบ้าน เนื่องจากสื่อ
โทรทัศน์เป็นสื่อที่เข้าถึงเข้าถึงได้ง่าย และเป็นเครื่องมือทางการสื่อสารที่สามารถสร้างอารมณ์ผู้ชมให้เกิดความ
คล้อยตาม และเกิดความบันเทิงผ่านภาพเคลื่อนไหว เสียงอารมณ์ คำพูดผ่านการเล่าเรื่อง และที่สำคัญคือการ
ปลุกฝังความคิด ค่านิยม เจตคติ ให้ผู้บริโภคเกิดการจดจำ และลอกเลียนแบบ ที่สามารถนำไปสู่การ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามแบบอย่างตัวละครในโทรทัศน์



ซึ่งอิทธิพลจากรายการโทรทัศน์ ที่ส่งผลต่อประชาชนนั้น เกิดขึ้นมาจากปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น ๑. สภาพสังคมไทยที่เปิดกว้างทำให้เสรีภาพในการนำเสนอข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อที่มีปริมาณมากจนเกินไป จนยากที่ผู้ชมในบางช่วงวัยจะสามารถตัดสินใจ หรือเลือกชมรูปแบบรายการที่เหมาะสมกับวัยของตนเองได้ ๒. ผู้ผลิตรูปแบบรายการโทรทัศน์ขาดการนำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมต่อประชาชนให้ตรงกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็ก และเยาวชน ๓. สถาบันครอบครัว สถานศึกษา ภาครัฐและเอกชนยังขาดการกำหนดแนวทางที่ถูกต้องให้กับเยาวชนในการรับชมรายการโทรทัศน์ และ ๔. การขาดจริยธรรมของผู้ผลิตรายการ เป็นต้น ซึ่งจากปัจจัยหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นนี้ ได้นำไปสู่ปัญหาหลักสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาประเทศ นั่นก็คือ พฤติกรรมการลอกเลียนแบบ เช่น พฤติกรรมการทำร้ายร่างกาย การใช้อาวุธ การเสพอบายมุข การใช้คำหยาบ และการแต่งกายที่ไม่สุภาพขัดต่อวัฒนธรรมไทย เป็นต้น

ปัจจุบันภาพรวมของการนำเสนอยังไม่พบรายการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย (๓-๕ ปี) ในทุกช่อง สถานี ส่วนรายการที่มีเนื้อหาเหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน (๖-๑๒ ปี) พบได้น้อยมาก ส่วนเนื้อหาที่ส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย ๔ ด้าน คือ สังคม สติปัญญา จิตใจ และอารมณ์-ร่างกายนั้น ยังขาดเนื้อหาที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย นอกจากนี้ ยังพบอีกว่าช่องรายการดังกล่าวยังสุ่มเสี่ยงต่อเนื้อหาที่อาจไม่เหมาะสม ในเรื่องเพศ ภาษา ความรุนแรง การพนัน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากสภาพการณ์ดังกล่าว ประกอบกับช่องสถานีโทรทัศน์ระบบดิจิตอล ส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการสร้างผลกำไรจนละเลยความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยเหตุนี้ รายการต่าง ๆ ที่เป็นรายการเชิงสร้างสรรค์หรือรายการที่นำเสนอเนื้อหาที่มีคุณภาพต่อเด็ก เยาวชน และครอบครัว จึงมีอยู่น้อยมาก รวมทั้งการประกอบกิจการของผู้รับใบอนุญาตยังคงต้องอาศัยรายได้หลักจากโฆษณาเป็นสำคัญ ผู้ผลิตจึงต้องแข่งขันกันมากขึ้น สถานีโทรทัศน์แต่ละช่องจึงต้องหาวิธีการต่างๆ เพื่อความอยู่รอด ยิ่งทำให้รายการที่ออกอากาศส่วนใหญ่มีคุณภาพที่ไม่แตกต่างหรือเปลี่ยนแปลงไปแต่อย่างใด

ถึงแม้สื่อออนไลน์จะเป็นสื่อที่เข้าถึงผู้คนได้อย่างรวดเร็ว แต่สื่อโทรทัศน์ก็ยังคงเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพในการนำเสนอข้อมูลที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับรายการความรู้สำหรับเด็กและเยาวชนที่ควรจะต้องมีการคัดกรองเนื้อหา ได้รับการดูแลการผลิตจากผู้มีความรู้ในด้าน เด็ก ผ่านวิธีการเล่าเรื่องที่สนุกสนานเหมาะสมกับวัย และไม่เป็นพิษเป็นภัย

ดังนั้น การผลิตรายการโทรทัศน์ที่มีคุณภาพให้สามารถเข้าถึง เด็ก เยาวชน และสถาบันครอบครัว อันเป็นสถาบันฐานรากสำคัญของประเทศ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน และจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรสื่อสารด้านเนื้อหารายการให้กับผู้ผลิตรายการเด็ก เยาวชน และครอบครัวอย่างเร่งด่วน

ระยะเวลาดำเนินงานโครงการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ๓๖๕ วัน (๑๒ เดือน)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการผลิตรายการเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ในเชิงสร้างสรรค์ไปสู่เด็ก เยาวชน และ ครอบครัว ซึ่งผู้ผลิตรายการทั่วไปดำเนินการได้ยาก เนื่องจากข้อจำกัดด้านต้นทุนการผลิต
๒. เพื่อให้รายการได้เป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ของเด็ก เยาวชน และครอบครัว ให้สามารถนำสาระ ความรู้จากรายการ ไปต่อยอด พัฒนาคุณภาพชีวิต และก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีของสมาชิกในครอบครัวได้ อย่างยั่งยืน
๓. เพื่อสนับสนุนให้สถานีโทรทัศน์ระบบดิจิทัล มีรายการเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์ มีคุณภาพนำเสนอต่อ ผู้ชมเพิ่มมากขึ้น โดยที่ทางช่องไม่มีข้อจำกัดเรื่องภาระค่าใช้จ่ายในการผลิตรายการ

ขอบเขตและกิจกรรมการดำเนินงาน

๑. จัดทำแผนการดำเนินงาน ประกอบไปด้วย แนวคิด แนวทางวิธีการดำเนินงานและขั้นตอนการทำงาน รูปแบบรายการ (ร่าง) บทรายการโทรทัศน์ (script) ตัวอย่างเนื้อหารายการ (Demo) รวมถึงช่องทางการออกอากาศรายการ และกรอบระยะเวลาดำเนินงานในแต่ละกิจกรรม โดยมุ่งเน้นการเข้าถึง กลุ่มเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ คือกลุ่มเด็กวัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี)
๒. ดำเนินการผลิตรายการ “ปริศนาร่างกาย” โดยอยู่ในรูปแบบรายการความยาวตอนละ ๑๐ นาที จำนวน ๕๐ ตอน มุ่งเน้นการเข้าถึงกลุ่มเด็กวัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี) ทั้งนี้ เนื้อหารายการที่ผลิตต้องมีการ จัดทำคำบรรยายแทนเสียง (Closed Caption) หรือล่ามภาษามือ (Sign Language Interpretation) และ บริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description) เพื่อให้กลุ่มผู้พิการทางการ ได้ยินและการเห็นสามารถเข้าถึง หรือรับรู้และใช้ประโยชน์จากรายการได้ และเนื้อหารายการทั้งหมดต้องได้รับความเห็นชอบจาก คณะกรรมการพิจารณาผลงานการดำเนินโครงการตามสัญญาวิจัยและพัฒนา ก่อนดำเนินการเผยแพร่
๓. ดำเนินการนำเนื้อหาที่ดำเนินการผลิตแล้วตามข้อ ๒ เผยแพร่ผ่านสื่อโทรทัศน์ที่ให้บริการเป็น การทั่วไป (ทีวีดิจิทัล) ช่อง PPTV ในทุกวันศุกร์เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๖.๔๐ น. และวันเสาร์เวลา ๘.๕๐-๙.๐๐ น. เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ และสื่อออนไลน์ที่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย อาทิเช่น Facebook Youtube เป็นต้น
๔. ดำเนินการจัดทำรายงานการประเมินผลรายการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. กลุ่มเด็ก เยาวชน และครอบครัว ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มเด็กวัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี) ได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหารายการ มีทางเลือกในการรับชมรายการที่มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับช่วงวัยในการส่งเสริมพัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็กในวัยนี้มากขึ้น ทั้งในด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคม
๒. ช่องรายการโทรทัศน์ระบบดิจิทัลมีรายการที่หลากหลาย และมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รายการสำหรับกลุ่มเด็กวัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี) โดยไม่ต้องจัดซื้อรายการมาจาก ต่างประเทศ และยังสามารถแข่งขันกับ ต่างประเทศได้
๓. สร้างแรงจูงใจให้กับผู้ผลิตในการผลิตรายการเชิงสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการพัฒนาการและการเรียนรู้สำหรับ กลุ่มเด็กวัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี) และสามารถนำไปเป็นต้นแบบสำหรับการผลิตรายการเกี่ยวกับเด็ก เยาวชน และครอบครัวได้ในอนาคต
๔. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้กับผู้ผลิต ในการผลิตเนื้อหารายการ สำหรับกลุ่มเด็กวัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี) เพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในด้านการผลิตรายการเชิงสร้างสรรค์ สำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว เพิ่มมากขึ้น
๕. มีรายการที่มีคุณภาพ เหมาะสมสำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว อีกทั้งเป็นการสร้างทางเลือกในการรับชม ให้กับผู้ชมกลุ่มเป้าหมาย

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. มีรายการสำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว จำนวน ๑ รายการ รายการ “ปริศนาร่างกาย” ความยาวตอนละ ๑๐ นาที จำนวน ๕๐ ตอน พร้อมคำบรรยายแทนเสียง (Closed Caption) หรือล่ามภาษามือ (Sign Language Interpretation) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description)
๒. มีการเผยแพร่รายการ “ปริศนาร่างกาย” ทางสื่อโทรทัศน์ที่ให้บริการเป็นการทั่วไป (ทีวีดิจิทัล) และสื่ออินเทอร์เน็ตที่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย อาทิเช่น Youtube Facebook เป็นต้น
๓. มีจำนวนการเข้ารับชมทางช่องโทรทัศน์ระบบดิจิทัล มีค่าเฉลี่ยเรตติ้งของรายการ ไม่น้อยกว่า ๐.๐๕ ตลอดระยะเวลาการออกอากาศ หรือจำนวนการเข้ารับชมสื่อออนไลน์รวมกันไม่น้อยกว่า ๖๒๑,๐๐๐ View
๔. มีการประเมินผลความพึงพอใจของผู้ชม โดยระดับความพึงพอใจอย่างน้อยต้องอยู่ในระดับดี หรือไม่น้อยกว่า ๘ คะแนน จาก ๑๐ คะแนน

ส่วนที่ ๒

กรอบแนวคิดและแผนการดำเนินงาน

กรอบแนวคิด

“ร่างกาย” คือ เครื่องมือที่เด็ก ๆ จะใช้สื่อสาร หรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และที่สำคัญ “ร่างกาย” ถือเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ใกล้ชิดตัวเด็กที่สุด ดังนั้นหากเด็ก ๆ มีการเรียนรู้เรื่องร่างกายที่ดีก็จะสามารถเจริญเติบโตทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และมีความเข้าใจในโลกการทำงานของร่างกาย ส่งผลสู่พัฒนาการที่ดีในทุก ๆ ด้านต่อไป

“ร่างกาย” ของเด็กปฐมวัย (อายุ ๓-๕ ปี) และเด็กวัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี) จะมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการที่มีความเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย เช่น การเปลี่ยนแปลงของขนาดรูปร่าง และอัตลักษณ์ความแตกต่างของแต่ละคน เช่น สูง เตี้ย ผิวขาว ผิวดำ ผมหงอก ผมหยิก ฟันน้ำนมหลุด ฟันแท้ขึ้น หรือการเพิ่มประสิทธิภาพของหน้าที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับร่างกาย เช่น การหยิบจับ การกระโดด การไต่กริ่ง การรับรู้รสชาติ เป็นต้น ซึ่งเรื่องราวของร่างกายเหล่านี้เป็น “ปริศนา” ใกล้ตัวที่ทำให้เด็ก ๆ สงสัยและอยากรู้ จึงเป็นที่มาของรายการวิทยาศาสตร์ว่าอะไรดีส่งเสริมความรู้รอบตัวเรื่องร่างกายและสุขภาพ นำเสนอด้วยเรื่องราวใกล้ตัวที่สนุกสนานเข้าใจง่าย และสอดแทรกการ์ตูน infographic อธิบายการทำงานและไขปริศนาต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของเด็ก ๆ ให้อยากติดตาม และช่วยสร้างความจดจำ ปิดท้ายด้วยผู้เชี่ยวชาญมาแนะนำการดูแลสุขภาพ และร่างกาย ของเด็ก ๆ ที่เกี่ยวกับหัวข้อปริศนาร่างกายประจำสัปดาห์

ช่องทางการออกอากาศ

เผยแพร่ผ่านสื่อโทรทัศน์ที่ให้บริการเป็นการทั่วไป (ทีวีดิจิทัล) ช่อง PPTV ในทุกวันศุกร์เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๖.๔๐ น. เริ่มออกอากาศวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๒๕ ตอน และวันเสาร์เวลา ๘.๕๐-๙.๐๐ น. เริ่มออกอากาศวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๒๕ ตอน และออกอากาศทางสื่อออนไลน์ อาทิเช่น Facebook Youtube เป็นต้น

รูปแบบรายการ

รายการเป็นรายการประเภท วิทยาศาสตร์ว่าอะไรดี สำหรับเด็กวัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี) ชื่อรายการ “ปริศนาร่างกาย” จำนวน ๕๐ ตอน ความยาวตอนละ ๑๐ นาที (เนื้อหารายการ ๘ นาที ๓๐ วินาที เวลาโฆษณา ๑ นาที ๓๐ วินาที) พร้อมคำบรรยายแทนเสียง (Closed Caption) หรือล่ามภาษามือ (Sign Language Interpretation) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description) โดยนำเสนอเกี่ยวกับความรู้

รอบตัวเรื่องร่างกายและสุขภาพ ด้วยเรื่องราวสนุกสนานเข้าใจง่าย และสอดแทรกการ์ตูน info graphic อธิบายการทำงานและไขปริศนาต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของเด็ก ๆ ให้อยากติดตามและช่วยสร้างความจดจำ ปิดท้ายด้วยผู้เชี่ยวชาญแนะนำการดูแลสุขภาพและร่างกายของเด็ก ๆ ที่เกี่ยวกับหัวข้อ ปริศนาร่างกายประจำสัปดาห์

ลำดับการนำเสนอ

๑. กราฟิกเปิดรายการ
๒. พิธีกรเปิดรายการและพูดเข้าหัวข้อปริศนาร่างกายของวันนี้หลังจากนั้นโยนเข้าช่วงการ์ตูน Info graphic
๓. ช่วงการ์ตูน Info graphic อธิบายเรื่องปริศนาร่างกาย
๔. พิธีกรพูดสรุปเนื้อหาของ Info graphic สั้นๆ และโยนเข้าช่วงคุณหมอที่จะมาให้ความรู้เรื่อง สุขภาพ และวิธีการดูแลตัวเองที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อปริศนาร่างกาย
๕. ช่วงคุณหมอให้ความรู้เรื่องสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับปริศนาร่างกาย
๖. พิธีกรพูดสรุปเนื้อหาจากคุณหมอ และปิดรายการ
๗. กราฟิกปิดรายการ

แผนการดำเนินงานและวิธีการดำเนินโครงการ

๑. จัดทำแผนการดำเนินงาน แนวคิด รูปแบบรายการ แนวทางวิธีการดำเนินงานและขั้นตอนการทำงาน
๒. จัดทำ (ร่าง) บทรายการโทรทัศน์ (script) ตัวอย่างเนื้อหารายการ (Demo)
๓. ประสานช่องทางการออกอากาศรายการ
๔. ผลิตรายการ “ปริศนาร่างกาย”
๕. เผยแพร่รายการ “ปริศนาร่างกาย” ทางสื่อโทรทัศน์ ช่อง PPTV ทางสื่อออนไลน์ อาทิเช่น Facebook Youtube เป็นต้น
๖. ติดตามประเมินผลความสำเร็จของโครงการ ประเมินผลรายการ
๗. จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

แผนการดำเนินงาน (๑๒ เดือน)

ที่	กิจกรรม	เดือนที่														
		๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒			
๑	จัดทำแผนการดำเนินงาน แนวคิด รูปแบบรายการ แนวทางวิธีการดำเนินงานและขั้นตอนการทำงาน	■														
๒	จัดทำ (ร่าง) บทรายการโทรทัศน์ (script) ตัวอย่างเนื้อหารายการ (Demo)	■	■	■	■	■										
๓	ประสานช่องทางการออกอากาศรายการ	■														
๔	ผลิตรายการ “ปริศนาร่างกาย”		■	■	■	■	■	■	■							
๕	เผยแพร่รายการ “ปริศนาร่างกาย” ทางสื่อโทรทัศน์ที่ให้บริการเป็นการทั่วไป (ทีวีดิจิทัล) ช่อง PPTV หรือเทียบเท่า			■	■	■	■	■	■	■						
๖	เผยแพร่รายการ “ปริศนาร่างกาย” ทางสื่อออนไลน์ อาทิเช่น Facebook Youtube เป็นต้น			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
๗	ติดตามประเมินผลความสำเร็จของโครงการ ประเมินผลรายการ								■	■	■	■	■	■		
๘	จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์											■	■	■		

หมายเหตุ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ส่วนที่ ๓

ด้านการผลิตและการออกอากาศรายการ

๑. ด้านการผลิต

รายการ “ปริศนาร่างกาย” เป็นรายการความยาว ๑๐ นาที ผลิตทั้งสิ้น จำนวน ๕๐ ตอน บัดนี้ได้ผลิตและออกอากาศครบทุกตอนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

๑.๑ บทโทรทัศน์ จัดทำหัวข้อและเค้าโครงบทโทรทัศน์ ส่งให้กับคุณหมอมอที่ปรึกษารายการตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมก่อนดำเนินการผลิตทุกตอน ซึ่งบัดนี้ได้จัดทำหัวข้อและบทเค้าโครงโทรทัศน์เป็นที่เรียบร้อยแล้วทั้งสิ้น จำนวน ๕๐ ตอน

๑.๒ ถ่ายทำ-ตัดต่อ ทางบริษัทได้ดำเนินการถ่ายทำและตัดต่อเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งสิ้น จำนวน ๕๐ ตอน

สรุปรายละเอียดหัวข้อ และความก้าวหน้าโครงการด้านการผลิต ดังนี้

ตอนที่	ชื่อตอน	บทโทรทัศน์	ผลิต	เผยแพร่
๑	ทำไมเราถึงมีสะดือ	✓	✓	✓
๒	ทำไมเราต้องมีฟัน ๒ ชุด	✓	✓	✓
๓	ทำไมเป็นไข้ถึงตัวร้อน	✓	✓	✓
๔	ทำไมการไอหรือจามถึงแพร่เชื้อโรคได้	✓	✓	✓
๕	ทำไมเพ่งจอนานถึงภาพเบลอ	✓	✓	✓
๖	ทำไมเราถึงหาว	✓	✓	✓
๗	ทำไมเราถึงตด	✓	✓	✓
๘	ทำไมรอยขีดถึงเปลี่ยนไปหลายสี	✓	✓	✓
๙	ทำไมเสียงเราถึงไม่เหมือนกัน	✓	✓	✓
๑๐	ทำไมเราต้องมีขี้หู	✓	✓	✓
๑๑	ทำไมเวลาหมุนตัวนาน ๆ ถึงเวียนหัว	✓	✓	✓

๑๒	ทำไมกินขนมหวานฟันถึงผุ	✓	✓	✓
๑๓	ทำไมเราถึงมีน้ำตา	✓	✓	✓
๑๔	ทำไมคนแก่ถึงผมหงอก	✓	✓	✓
๑๕	ทำไมเด็กไม่ชอบรสขม	✓	✓	✓
๑๖	ทำไมเราต้องมีคิ้ว	✓	✓	✓
๑๗	ทำไมเราต้องมีร่องริมฝีปาก	✓	✓	✓
๑๘	ทำไมริมฝีปากเราต้องมีรอยย่น	✓	✓	✓
๑๙	ทำไมเราถึงเรือเวลาอึม	✓	✓	✓
๒๐	ทำไมเราารู้สึกจุกจี้	✓	✓	✓
๒๑	ทำไมบางคนมีลักยิ้ม	✓	✓	✓
๒๒	ทำไมฝ่ามือและฝ่าเท้าเหี่ยวเวลาแช่น้ำนาน ๆ	✓	✓	✓
๒๓	ทำไมบางคนถึงมีฟันซ้อน	✓	✓	✓
๒๔	ทำไมเราต้องมีเล็บ	✓	✓	✓
๒๕	ทำไมเราต้องมีลายนิ้วมือ	✓	✓	✓
๒๖	ทำไมเรามีหมู่เลือดไม่เหมือนกัน	✓	✓	✓
๒๗	ทำไมถึงมีเลือดกำเดาไหล	✓	✓	✓
๒๘	ทำไมเราต้องกระพริบตา	✓	✓	✓
๒๙	ทำไมปัสสาวะถึงมีสีเหลือง	✓	✓	✓
๓๐	ทำไมมีเสียงท้อร้องเวลาหิว	✓	✓	✓
๓๑	ทำไมเราต้องหายใจ	✓	✓	✓
๓๒	ทำไมเวลาขึ้นที่สูง ๆ แล้วหูอื้อ	✓	✓	✓

๓๓	ทำไมเราถึงสะอึก	✓	✓	✓
๓๔	ทำไมเด็กถึงนอนดิ้น	✓	✓	✓
๓๕	ทำไมเมื่อลงจากที่สูงเร็ว ๆ ถึงเสียวท้อง	✓	✓	✓
๓๖	ทำไมเลือดถึงมีสีแดง	✓	✓	✓
๓๗	ทำไมเวลาตื่นเต้นถึงมือเท้าเย็นหรือเหงื่อออก	✓	✓	✓
๓๘	ทำไมบางคนถึงนอนกรน	✓	✓	✓
๓๙	ทำไมเราต้องมีน้ำลาย	✓	✓	✓
๔๐	ทำไมเวลากินของเย็นมาก ๆ ถึงจืดขึ้นสมอง	✓	✓	✓
๔๑	ทำไมเวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นเร็ว	✓	✓	✓
๔๒	ทำไมบางคนกินเท่าไรก็ไม่อ้วน	✓	✓	✓
๔๓	ทำไมเวลาหนาวถึงตัวสั่น	✓	✓	✓
๔๔	ทำไมเรารับรู้กลิ่นได้มากมายหลายกลิ่น	✓	✓	✓
๔๕	ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึงเป็นอันตรายต่อร่างกาย	✓	✓	✓
๔๖	ทำไมถึงมีรังแค	✓	✓	✓
๔๗	ทำไมผิวหนังแห้งคันในหน้าหนาว	✓	✓	✓
๔๘	ทำไมผู้หญิงต้องมีประจำเดือน	✓	✓	✓
๔๙	ทำไมมนุษย์ไม่มีหางเหมือนสัตว์	✓	✓	✓
๕๐	ทำไมเราถึงตัวสูงขึ้น และหยุดสูงเมื่อไหร่	✓	✓	✓

๒. ด้านการออกอากาศ

รายการ “ปริศนาร่างกาย” เป็นรายการความยาว ๑๐ นาที ผลิตทั้งสิ้น จำนวน ๕๐ ตอน มีกำหนดออกอากาศตั้งแต่วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๔ ทางช่อง PPTV (ตามเอกสารจดหมาย PPTV ที่แนบมา) ทุกวันศุกร์ เวลา ๑๖.๕๐ - ๑๗.๐๐ น. จำนวน ๒๕ ตอน และทุกวันเสาร์เวลา ๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น. จำนวน ๒๕ ตอน ซึ่งสามารถสรุปความคืบหน้าของการออกอากาศได้ดังนี้

ตอนที่	ชื่อตอน	วันที่ออกอากาศ	หมายเหตุ
๑	ทำไมเราถึงมีสะดือ	๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒	ทำไมเราต้องมีฟัน ๒ ชุด	๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓	ทำไมเป็นไข้ถึงตัวร้อน	๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔	ทำไมการไอหรือจามถึงแพร่เชื้อโรคได้	๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๕	ทำไมเพ่งจอนานถึงภาพเบลอ	๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๖	ทำไมเราถึงหนาว	๑ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๗	ทำไมเราถึงตด	๗ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๘	ทำไมรอยข้ำถึงเปลี่ยนไปหลายสี	๘ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๙	ทำไมเสียงเราถึงไม่เหมือนกัน	๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๐	ทำไมเราต้องมีขี้หู	๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๑	ทำไมเวลาหมุนตัวนาน ๆ ถึงเวียนหัว	๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๒	ทำไมกินขนมหวานฟันถึงผุ	๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๓	ทำไมเราถึงมีน้ำตา	๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๔	ทำไมคนแก่ถึงผมหงอก	๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๕	ทำไมเด็กไม่ชอบบรสม	๔ กันยายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๖	ทำไมเราต้องมีคิ้ว	๕ กันยายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว

๑๗	ทำไมเราต้องมีร่องริมฝีปาก	๑๑ กันยายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๘	ทำไมริมฝีปากเราต้องมีรอยย่น	๑๒ กันยายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๑๙	ทำไมเราถึงเรอเวลาอิม	๑๘ กันยายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๐	ทำไมเรารู้สึกจุกจิก	๑๙ กันยายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๑	ทำไมบางคนมีลักยิ้ม	๒๕ กันยายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๒	ทำไมฝ่ามือและฝ่าเท้าเหี่ยวเวลาแช่น้ำนาน ๆ	๒๖ กันยายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๓	ทำไมบางคนถึงมีฟันซ้อน	๒ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๔	ทำไมเราต้องมีเล็บ	๓ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๕	ทำไมเราต้องมีลายนิ้วมือ	๙ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๖	ทำไมเรามีหมู่เลือดไม่เหมือนกัน	๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๗	ทำไมถึงมีเลือดกำเดาไหล	๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๘	ทำไมเราต้องกระพริบตา	๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๒๙	ทำไมปัสสาวะถึงมีสีเหลือง	๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๐	ทำไมมีเสียงท้อร้องเวลาหิว	๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๑	ทำไมเราต้องหายใจ	๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๒	ทำไมเวลาขึ้นที่สูง ๆ แล้วหูอื้อ	๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๓	ทำไมเราถึงสะอึก	๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๔	ทำไมเด็กถึงนอนดิ้น	๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๕	ทำไมเมื่อลงจากที่สูงเร็ว ๆ ถึงเสียวท้อ	๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๖	ทำไมเลือดถึงมีสีแดง	๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๗	ทำไมเวลาตื่นตื่นถึงมือเท้าเย็นหรือเหงื่อออก	๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว

๓๘	ทำไมบางคนถึงนอนกรน	๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๓๙	ทำไมเราต้องมีน้ำลาย	๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๐	ทำไมเวลากินของเย็นมาก ๆ ถึงจืดขึ้นสมอง	๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๑	ทำไมเวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นเร็ว	๔ ธันวาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๒	ทำไมบางคนกินเท่าไรก็ไม่อ้วน	๕ ธันวาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๓	ทำไมเวลาหนาวถึงตัวสั่น	๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๔	ทำไมเรารู้สึกกลิ่นได้มากมายหลายกลิ่น	๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๕	ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึงเป็นอันตรายต่อร่างกาย	๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๖	ทำไมถึงมีรังแค	๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๗	ทำไมผิวหนังแห้งคันในหน้าหนาว	๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๘	ทำไมผู้หญิงต้องมีประจำเดือน	๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๓	ออกอากาศแล้ว
๔๙	ทำไมมนุษย์ไม่มีหางเหมือนสัตว์	๑ มกราคม ๒๕๖๔	ออกอากาศแล้ว
๕๐	ทำไมเราถึงตัวสูงขึ้น และหยุดสูงเมื่อไหร่	๒ มกราคม ๒๕๖๔	ออกอากาศแล้ว



สคริปต์

“ปริศนาร่างกาย”

ตอนที่ ๑-๕๐

ตอนที่ ๑ ทำไมเราถึงมีสะดือ

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศনার่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศনার่างกาย”!!!</p> <p>พิธีกร: รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย</p> <p>เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมาย</p> <p>โดยเฉพาะหัวข้อปริศনার่างกายในวันนี้ เป็นเรื่องราวใกล้ตัว ที่น้อง ๆ หลายคน อาจจะยังไม่รู้ ว่าทำไมร่างกายของเราต้องมี “สะดือ” !!! “สะดือ” ก็คือ หลุมที่อยู่ตรงกลางท้องของเรานั้นเอง</p> <p>ยังไงล่ะคะ</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร : และวันนี้เราก็มีภาพสะดือในหลาย ๆ รูปแบบมาให้ได้ดูกันด้วย (ตัดเข้าภาพ ins สะดือ) จะเห็นได้ว่าสะดือมีหลายลักษณะ มีทั้งที่เป็นหลุมลงไปหรือแบบที่นูนขึ้นมา ซึ่งแต่ละคนก็จะมีลักษณะไม่เหมือนกันอีก แต่ที่น่าสงสัยยิ่งกว่านั้นก็คือ สะดือมีไว้ทำไม มีประโยชน์อะไรหรือเปล่าน้อง ๆ ก็คงสงสัยเหมือนกันใช่ไหมคะ ถ้าอย่างนั้นปริศนาร่างกายของเราในวันนี้คือ “ทำไมเราถึงมีสะดือ”</p>	<p>ชั้นกราฟิกเพลทชื้อตอน “ทำไมเราถึงมีสะดือ”</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพการ์ตูนเด็กทารกนำตานำรักนอนหลับอยู่ในท้องของแม่ - ภาพ info กราฟิก แสดงความสัมพันธ์ของสะดือและร่างกายของเด็กทารก - ภาพในห้องทำคลอด หมอกำลังจะตัดสายสะดือ เด็กทารกร้องอูแว้ว ๆ - ภาพ Zoom ที่สะดือของเด็กทารกที่ถูกตัดสายสะดือเรียบร้อยแล้ว - ภาพเด็กทารกนอนยิ้มอย่างมีความสุข <p>.....</p> <p>ช่วงสรุป</p> <p>.....</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>หลับปุ๋ยเลยนะ !! นำตานำรักจ้งเลยนะเนี่ย เด็ก ๆ รู้ไหมคะ เมื่อตอนที่เด็ก ๆ เป็นทารก อยู่ในท้องของคุณแม่ตอนตั้งครรรภ์ทารกในครรภ์จะมีสายสะดือ เชื่อมอยู่กับท้องของแม่ และทารกจะได้รับสารอาหารต่าง ๆ ผ่านสายสะดือ นี่นั่นเองคะ เมื่อครบกำหนดคลอด คุณหมอมะจะทำการทำคลอด และตัดสายสะดือ ที่อยู่บริเวณหน้าท้องของทารกออกไป สรุปร่าง ๆ สะดือก็คือรอยแผลเป็นจากการตัดสายสะดือตอนทำคลอดนั่นเองคะ หลังจากที่ทำคลอดแล้วโดยธรรมชาติ แผลบริเวณดังกล่าวก็จะสมานปิดได้ตามปกติ แต่ก็มีบางกรณีที่แผลที่หน้าท้องไม่สามารถสมานปิดได้ทั้งหมด ก็จะทำให้ผนังหน้าท้องบริเวณนั้นมีความอ่อนแอเกิดแรงดันออกมาที่แผล ทำให้แผลเป็นที่เกิดขึ้นเป็นสะดือปูดออกมา หรือที่เรียกว่า “สะดือจุ่น” นั่นเอง และนี่คือเหตุผลว่าทำไมลักษณะสะดือของแต่ละคนถึงมีทั้งแบบที่เป็นหลุมลงไป และแบบที่ปูดออกมา ถึงแม้เมื่อตัดสายสะดือแล้ว สะดือไม่ได้มีหน้าที่อะไร อย่างน้อยก็เป็นสัญลักษณ์แทนความรัก ความห่วงใย ที่คุณแม่ดูแลเรามาอย่างดีตั้งแต่ในท้องยังไงละคะ</p> <p>.....</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>
---	--	------------------------

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร: หายสงสัยแล้วใช่ไหมคะน้อง ๆ ว่าทำไมเราถึงมีสะดือ สรุปลก็คือ สะดือคือแผลเป็นที่เกิดจากคุณหมอตัดสายสะดือของเราตอนทำคลอดนั่นเองค่ะ แล้วสะดือจุ่น ๆ เนี่ย จะมีอันตรายไหมนะ และผู้ที่ตอบเรื่องนี้ได้ดีที่สุดก็คือคุณหมอใจดีที่จะมาให้ความรู้กับเรา ไปฟังคุณหมอพร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>.....</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

<p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>คุณหมอ:</p> <p>(พูดึงสะดือจุ่นว่าถ้าไม่มีอาการเจ็บปวด หรือบวม อักเสบ ก็ไม่เป็นอันตราย เพราะสะดือจุ่นเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากท้องผูก โรคอ้วน ไอเรื้อรัง เป็นต้น แต่หากมีอาการเจ็บ อักเสบ ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา หรืออาจต้องผ่าตัดซึ่งแล้วแต่กรณี และปิดท้ายด้วยการแนะนำเด็ก ๆ ไม่นำสิ่งแปลกปลอมลงไปในสะดือ ดูแลสะดือ ด้วยการรักษาความสะอาด และไม่แคะแกะเกาให้เป็นแผล)</p> <p>.....</p>	
<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร: อย่างนี้เอง น้อง ๆ ก็อย่าลืมที่คุณหมอแนะนำ ว่าห้ามนำสิ่งแปลกปลอม ใส่ลงไปในสะดือ หรืออย่าไปแคะ แกะ เกา ให้สะดือเป็นแผลเขียววนะคะ เพราะจะทำให้ สะดืออักเสบ และอาจติดเชื้อได้ค่ะ</p> <p>พิธีกร: น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p>	

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมา ไชปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกัน ให้นัดนะคะสำหรับ วันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	--	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร: แต่น้อง ๆ สงสัยไหมคะว่าทำไมเราถึงต้องมีฟันถึง ๒ ชุด คือ ฟันน้ำนมและฟันแท้ ทำไมเราถึงมีฟันชุดเดียวไปตลอดชีวิตไม่ได้หรือ ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเราต้องมีฟัน ๒ ชุด คือ ฟันน้ำนมและฟันแท้” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟิกเพเลทตอน</p> <p>ทำไมเราต้องมีฟัน ๒ ชุด (ฟันน้ำนมและฟันแท้)</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>โอ้ ๆ ๆ ไม่ต้องร้องนะ ตกใจใช่ไหม ไม่เป็นไรนะฟันที่หลุดไปนั้นเป็นแค่ฟันน้ำนมคะ แล้วก็จะ มีฟันซี่ใหม่เป็นฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ฟันที่หลุดไปยังไงละคะ สาเหตุที่เราต้องมีฟัน ๒ ชุด คือฟัน</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กกำลังเอามือโยกฟันน้ำนม ที่หน้ากระຈก แล้วฟันเกิดหลุดติดมือออกมา เด็กร้องไห้เสียงดัง - info แสดงฟันน้ำนม - info แสดงฟันแท้ - ภาพแสดงหน่อฟันแท้ที่ยาวขึ้นเรื่อย ๆ จนดันรากฟันน้ำนมให้หลุดไป - ภาพแสดงลักษณะฟันแท้ ๓๒ ซี่ที่ใหญ่แข็งแรงบดเคี้ยวอาหารที่แข็งแรงได้ดีขึ้น - ภาพเด็กเคี้ยวอาหารที่แข็งขึ้น เช่น กัดแอปเปิ้ล 	<p>น้ำนมและฟันแท้ขึ้น เพราะร่างกายของเราเจริญเติบโตขึ้นทุกวัน แต่ฟันไม่ได้ใหญ่ตามขึ้นไปด้วย จึงเป็นที่มาของการที่เราต้องมีฟัน ๒ ชุดยังงี้ละคะ</p> <p><u>ฟันน้ำนม</u> เป็นฟันชุดแรกที่จะขึ้นเมื่อเราอายุประมาณ ๖ เดือน โดยฟันน้ำนมจะมีเพียง ๒๐ ซี่ มีลักษณะไม่แหลมคม เป็นซี่เล็ก ๆ</p> <p>ส่วน<u>ฟันแท้</u> หรือฟันชุดที่สอง จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายเราเริ่มโตขึ้น หรือประมาณ ๖ ขวบ จะเริ่มมีหน่อฟันเกิดขึ้นอยู่ภายใต้รากของฟันน้ำนม เมื่อผ่านเวลาไปนาน ๆ ฟันแท้ก็จะเริ่มยาวขึ้น และทำให้มีแรงไปดันฟันน้ำนมที่อยู่ด้านบนของฟันแท้ ซึ่งแรงดันนี้จะเกิดขึ้นทุกวัน และรากของฟันน้ำนมจะค่อย ๆ ละลายไปที่ละน้อยตามเวลา และสั้นลงเรื่อย ๆ จนฟันน้ำนมหลุดออกไป และฟันแท้ก็จะเข้ามาแทนที่ โดยฟันแท้ชุดที่ ๒ นี้จะมีทั้งหมด ๓๒ ซี่ ซึ่งจะเป็นฟันที่มีความแข็งแรง และใหญ่ขึ้น เพื่อช่วยให้สามารถรับประทานอาหารที่บดเคี้ยวยาก หรืออาหารที่มีความแข็งได้ดีขึ้น ที่สำคัญเมื่อมีฟันแท้ซี่แรกถือเป็นเรื่องหนึ่งสัญญาณที่จะบอกว่าเด็ก ๆ พร้อมแล้วสำหรับการพึ่งพาตัวเอง ในวัยนี้เด็ก ๆ เริ่มอยากรู้และอยากลองรับประทานอาหาร หลายชนิดด้วยตนเอง ดังนั้นเด็ก ๆ จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อสุขภาพฟันที่แข็งแรง และควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งตอนเช้าและก่อนนอน และไม่ควรงัดของที่แข็งเกินไป เช่น กัดก้อนน้ำแข็ง หรือเคี้ยวกระดูก เพราะจะทำให้ฟันสึก เพื่อให้ฟันแท้อยู่กับเราไปนาน ๆ นะคะเด็ก ๆ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>
--	---	------------------------

		กราฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร: และนี่ก็คือเหตุผลว่าทำไมเราถึงต้องมีฟัน ๒ ชุด ก็เพราะว่า ฟันแท้คือฟันที่จะมาแทนที่ฟัน น้ำนมในวัยที่ร่างกายของเราเจริญเติบโตขึ้น และต้องการบดเคี้ยวอาหารที่หลากหลายมากขึ้น นั่นเองค่ะ แล้วเราจะมามีวิธีการรักษาฟันแท้ให้อยู่กับเราไปนาน ๆ ได้อย่างไร ไปฟังคำตอบจากคุณ หมอกันเลยค่ะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(พูดถึงวิธีการดูแลรักษาฟันในวัยเด็กที่เริ่มมีฟันแท้ขึ้นมา และอาหารที่ช่วยให้ฟันแข็งแรง)</p> <p>.....</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: ได้คำแนะนำดี ๆ ในการดูแลรักษาฟันจากคุณหมอไปแล้ว น้อง ๆ ก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติตามกันด้วยนะคะ เพื่อที่ฟันแท้ของเราจะได้สวย แข็งแรง อยู่กับเราไปนาน ๆ ยิ่งงะคะ</p> <p>พิธีกร: น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--	---	---

ตอนที่ ๓ ทำไมเป็นไข้ถึงตัวร้อน

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>- พิธีกรกำลังเอาปรอทวัดไข้ตุ๊กตา (หันมาเห็นกล้อง เข้าคิวเปิดรายการ)</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : (เอามือแตะตุ๊กตา) ตัวร้อนจังเลย ไหนดูซิมีไข้ไหม โอ้โฮ!!! ๓๘ องศา!!!</p> <p>พิธีกร : อ้าว!!! สวัดดีค่อน้อง ๆ เคยสังเกตไหมคะเวลาที่น้อง ๆ มีไข้ไม่สบาย อุณหภูมิในร่างกายของเราจะสูงขึ้นมากกว่าปกติ พอคุณพ่อคุณแม่มาแตะที่ตัวหรือที่หน้าผากของเราจะรู้สึกได้เลยว่าตัวร้อนกว่าเมื่อตอนที่ร่างกายเราแข็งแรงดี เมื่อเราไปหาคุณหมอหรือได้ทานยาลดไข้ จนอาการไข้ดีขึ้น ตัวเราก็จะค่อย ๆ เย็นลง</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร: น้อง ๆ สงสัยใช่ไหมคะว่าทำไมเวลาที่เราเป็นไข้ ตัวต้องร้อน เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา สาเหตุเกิดมาจากอะไรกันแน่ ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเป็นไข้ถึงตัวร้อน” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเป็นไข้ถึงตัวร้อน</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพร่างกายเด็ก และ Zoom เข้าไปเห็นอวัยวะ กล้ามเนื้อ และ ปอด ผิวหนัง สมอง กำลังทำงาน</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>เด็ก ๆ ทราบไหมคะว่าอุณหภูมิปกติของร่างกายเรานั้น เกิดจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง ปอด และสมอง ยกตัวอย่าง ตอนอากาศหนาวเราจะตัวสั่น เนื่องจากกล้ามเนื้อเกิดการหดตัวเพื่อรักษาความร้อนในร่างกาย แต่ตอนที่อากาศร้อนหรือตอนออกกำลัง</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพ Zoom ไปที่สมอง ตรงส่วน ไฮโปทาลามัส - ภาพแสดงการระบาย ความร้อนทาง ผิวหนัง - ภาพแสดงการระบายความร้อนทางปอดด้วยการหายใจ - ภาพร่างกายค่อย ๆ ร้อนขึ้น Zoom ไปที่ปรอท ๓๘ องศา - ภาพการวิ่งไหลไปในกระแสเลือดส่งไปที่สมองไฮโปทาลามัส - ภาพเซลล์ร่างกาย เช่น เม็ดเลือดขาวพยายามดันต่อสู้กับเจ้าเชื้อโรคในร่างกาย ภาพ Zoom out เป็นเด็กนอนเป็นไขอยู่บนเตียง 	<p>กาย เราจะมีเหงื่อออกทางผิวหนัง และหายใจเร็วขึ้นเพื่อระบายความร้อนออกมา โดยสมองจะเป็นตัวสั่งการให้อวัยวะเหล่านี้ทำงานเพื่อควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ</p> <p>แต่เมื่อเราป่วยเป็นไข้ มีอาการตัวร้อน นั้นเป็นภาวะที่ร่างกายของเรากำลังต่อสู้กับเชื้อโรค ซึ่งก็คือ เจ้าไวรัสหรือแบคทีเรียตัวร้ายที่มาทำให้ร่างกายของเราอ่อนแอ โดยสารเคมีที่ถูกหลั่งออกมาในกระแสเลือดขณะที่เกิดการติดเชื้อ จะส่งสัญญาณไปยังสมองที่ทำหน้าที่เปรียบเสมือนศูนย์ควบคุมอุณหภูมิว่า มีสิ่งแปลกปลอมเกิดขึ้น จากนั้นสมองก็จะสั่งการให้อุณหภูมิในร่างกายเกิดความร้อนขึ้นมากกว่าปกติ ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เช่น เม็ดเลือดขาวทำงานมากขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรคและกำจัดเชื้อโรคออกจากร่างกาย</p> <p>นั่นหมายความว่า การที่เราตัวร้อนเวลาเป็นไข้ เพราะร่างกายของเรากำลังพยายามต่อสู้กับเจ้าเชื้อโรค ซึ่งเป็นกระบวนการรักษาตัวเองของร่างกายตามธรรมชาตินั่นเองค่ะ</p>	<p>กราฟิกTransition รายการ</p>
--	--	------------------------------------

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร: ทีนี้เข้าใจแล้วใช่ไหมคะน้อง ๆ ว่า ทำไมเวลาเป็นไข้ตัวเราต้องร้อนด้วย เพราะร่างกายของเรา กำลังต่อสู้กับโรคต่าง ๆ อยู่นั่นเอง แต่ไม่ใช่ว่าเมื่อรู้ว่าร่างกายเรามีกระบวนการรักษาตัวเองตามธรรมชาติแล้วจะนิ่งนอนใจไม่บอกอาการคุณพ่อคุณแม่ หรือไม่ยอมไปหาคุณหมอเพื่อทำการรักษา นะคะ เพราะบางทีอาการเป็นไขบางอย่าง อาจจะ ไม่ใช่ใช้ธรรมดา ก็ได้อีก แต่เอ...แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่ามีอาการเป็นไข้แบบไหน ควรที่จะไปหาคุณหมอ มีวิธีสังเกตตัวเองอย่างไร ไปฟังคุณหมอพร้อม ๆ กันเลยคะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอพูดถึงลักษณะอาการทั่วไปเมื่อเป็นไข้ และอาการอย่างไรที่ควรรีบมาพบแพทย์ รวมไปถึงวิธีปฏิบัติตัวและดูแลตัวเองเมื่อเป็นไข้)</p> <p>.....</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร: ได้ฟังคำแนะนำดี ๆ จากคุณหมอไปแล้ว น้องก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติตาม เมื่อรู้สึกรว่ามีอาการเป็นไข้ไม่สบายนะคะ แต่สิ่งที่ดีที่สุดคือการที่เราดูแลตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นะคะ</p> <p>พิธีกร: น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p>	
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>

ตอนที่ ๔ ทำไมการไอหรือจามถึงแพร่เชื้อโรคได้

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>- พิธีกรใส่หน้ากากอนามัย</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!! (พูดจบถอดหน้ากากอนามัยออก)</p> <p>พิธีกร : ขออนุญาตถอดหน้ากากออกก่อนนะคะ เชื่อว่าตอนนี้สิ่งที่มีติดกระเป๋ามาเพิ่มขึ้นมาในชีวิตประจำวันของน้อง ๆ ทุก ๆ คนเวลาออกจากบ้านนั้นก็คือ “หน้ากากอนามัย” และ “เจลแอลกอฮอล์” ใช่ไหมคะ จากการระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า “การใส่หน้ากากอนามัย” “การล้างมือบ่อยๆ” และ “การอยู่ห่างกันอย่างน้อย ๑ เมตรขึ้นไป” ช่วยให้เราลดการติดเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ รวมไปถึงโรคอื่น ๆ เช่น ไข้หวัดต่าง ๆ ที่มากับหน้าฝนได้อีกด้วย</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการไอหรือจาม หน้ากากอนามัยจะช่วยลดการติดต่อได้ในระดับหนึ่ง เลยทีเดียว ดังนั้นในช่วงนี้น้อง ๆ ควรใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อออกจากบ้านนะคะ</p> <p>พิธีกร: แต่น้อง ๆ สงสัยใช่ไหมคะว่า ทำไมเราสามารถติดต่อโรคจากการไอหรือจามได้</p> <p>ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมการไอหรือจามถึงแพร่เชื้อโรคได้” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมการไอหรือจามถึงแพร่เชื้อโรคได้</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพเด็กไม่สบายจาม ฮัดซิว!!เสียงดัง</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>เมื่อไอหรือจาม ต้องปิดปากด้วยนะคะเด็ก ๆ และอย่าลืมล้างมือให้สะอาดด้วยนะคะ เพราะว่าเมื่อเราไอหรือจาม น้ำลาย น้ำมูก หรือเสมหะ จะฟุ้งกระจายออกมาจากร่างกายของเรา</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพน้ำมูกใสๆไหลออกมาที่ จมูกของเด็ก - ภาพร่างกายแสดง สารคัดหลั่ง น้ำลาย น้ำมูก เสมหะ - ภาพ แสดงการไอ การจาม ที่ฟุ้งกระจายออกไปได้ ไกล ถึง ๑ เมตร ละอองฝอย กระเด็นโดนคนที่อยู่ใกล้ - ภาพละอองฝอยเข้าทางตา - ภาพ zoom แสดงละอองฝอยเข้าตา/ จมูก/ การไอเมื่อใส่ หน้ากากอนามัย ละอองฝอยไม่ฟุ้งกระจาย - ภาพเด็ก ๆ พร้อมใจกันใส่ หน้ากากอนามัย 	<p>ซึ่งเชื้อโรคต่าง ๆ สามารถปนเปื้อนมากับสารคัดหลั่งเหล่านี้ได้นะคะ และอาจเป็นพาหะนำโรคติดต่อไปสู่ผู้อื่นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการไอหรือจามทำให้สารคัดหลั่งพวกนี้กลายเป็นละอองฝอย สามารถฟุ้งกระจายออกไปได้ในระยะที่ไกล เคยมีการทดลองว่าละอองฝอยจากการไอหรือการจาม สามารถฟุ้งกระจายออกไปได้ในระยะประมาณ ๓ ฟุต หรือ ๑ เมตร เลยนะคะ ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยมีการไอหรือจาม โดยที่ไม่ปิดปากหรือใส่หน้ากากอนามัย ใครที่อยู่ใกล้ในระยะที่ไม่เกิน ๑ เมตร เป็นไปได้ว่าจะได้รับละอองฝอยจากเสมหะ หรือน้ำลายของผู้ป่วยคนนั้นเข้าไปทางเยื่อบุตา ทางจมูก หรือจากการหายใจได้คะ โอ้ววว... น่ากลัวมาก ๆ เลย ใช่ไหมคะ และถ้าหากได้รับเชื้อเข้าไปในปริมาณที่มากพอ และภูมิคุ้มกันในช่วงนั้นอ่อนแอก็จะทำให้ติดเชื้อโรคและเจ็บป่วยได้นั่นเองคะ</p> <p>แต่โชคดีที่ละอองฝอยจากการไอหรือจามมีขนาดพอที่หน้ากากอนามัยธรรมดาทั่วไปสามารถป้องกันได้ จึงเป็นคำตอบที่ว่าทำไมผู้ป่วยมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง รวมไปถึงคนที่ไม่ป่วยแต่อยากจะป้องกัน ก็ควรสวมหน้ากากอนามัยเช่นกันคะ โดยหากไม่มีหน้ากากอนามัยก็สามารใช้หน้ากากที่ทำด้วยผ้าแทนได้ในบางกรณีคะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>
--	--	------------------------

		กราฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร : พลังแห่งการทำลายล้างของการไอหรือการจามมันช่างกว้างไกลขนาดนี้ น่ากลัวจริง ๆ ค่ะ ถ้าไม่ยากแพร่เชื้อโรคโดยที่เราไม่ตั้งใจ หรือแม้แต่ไม่ยอมรับเชื้อโรคจากคนอื่น การใส่หน้ากากอนามัยถือเป็นการป้องกันที่ดีที่สุดค่ะ แต่เจ้าละอองฝอยจากการไอหรือจามที่ฟุ้งกระจายออกไป ถ้าเกิดไปติดตามโต๊ะ ตามสิ่งของต่าง ๆ แล้วเราเผลอเอามือไปจับ เราจะเป็นอะไรไหมคะ แล้วเชื้อจะอยู่ได้นานแค่ไหน จะมีวิธีป้องกันอย่างไรคุณหมอ ช่วยตอบด้วยนะคะ</p> <p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมอพูดเชื้อโรคของละอองฝอยจากการไอหรือจามที่ไปติดตาม ผิวสัมผัสต่าง ๆ เชื้ออยู่ได้นานแค่ไหน / จะมีวิธีป้องกันหรือดูแลตัวเองอย่างไร)</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>.....</p> <p>พิธีกร : อย่าลืมนำคำแนะนำดีๆของคุณหมอมไปปฏิบัติตามกันด้วยนะคะ ที่สำคัญ ล้างมือบ่อย ๆ ใส่หน้ากากอนามัย ทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ นื่อง ๆ จะได้แข็งแรงห่างไกลโรคอย่างแน่นอนค่ะ</p> <p>พิธีกร : นื่อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ</p> <p>โซเซียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
--	--	---

ตอนที่ ๕ ทำไมเพลงจอนาน ๆ ถึงเกิดภาพเบลอ

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!!</p> <p>พิธีกร : รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ หัวข้อปริศนาร่างกายในวันนี้เป็นหัวข้อที่ใกล้ตัวเรามาก ๆ และเป็นปัญหาของเด็ก ๆ หลาย ๆ คน โดยเฉพาะใครที่ติดมือถือ ติดเกม ดูจอติดต่อกันวันละหลาย ๆ ชั่วโมงต้องเคยเจอกับปัญหาแสบตา หรือจากที่เคยเห็นมองเห็นชัดอยู่ดี ๆ ภาพก็เบลอไปซะอย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่เราก็ไม่ใช่คนสายตาสั้น สาเหตุเกิดมาจากอะไร</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเพ่งจอนาน ๆ ถึงเกิดภาพเบลอ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเพ่งจอนานๆถึงเกิดภาพเบลอ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กเล่นเกมสืมือถือ - ภาพเกมสืมือถือสะท้อน ในดวงตา - ภาพ Zoom เข้าไปในลูกตา 	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>เด็ก ๆ รู้ไหมคะว่าการเพ่งสายตาคือหน้าจอตลอดเวลาเป็นเวลานาน ๆ อาจส่งผลเสียต่อร่างกายโดยเฉพาะดวงตาของเราอย่างมากเลยที่เดียวคะ เช่น จะมีอาการหัว ปวดตา สายตาพร่า</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพแทนสายตา ภาพมัว ภาพเบลอ - ภาพ Zoom เข้าไป ในลูกตาเห็น กล้ามเนื้อเล็ก ๆ หดและคลายตัว สลับกันไปมา - ภาพแสงจ้าจากจอมือถือ - ภาพ Zoom เข้าไปในลูกตา เห็นรู ม่านตาหดลง - ภาพลูกตากระพริบมีอาการ ตาแดง ระคายเคือง - ภาพแทนสายตา ภาพเบลอ - ภาพเด็กวางมือถือ เดินออกไป มอง ต้นไม้ หน้าบ้าน 	<p>มัว บางครั้งมีอาการเหมือนคนสายตาสั้น มองเห็นไม่ค่อยชัด แต่พอได้พักสายตา อาการเหล่านี้จะหายไปเอง นั่นแสดงว่า เด็ก ๆ กำลังมีอาการ “สายตาสั้นเทียม” แล้วละคะ และถ้าหากปล่อยให้ ให้เป็นสายตาสั้นเทียมนาน ๆ ก็อาจกลายเป็น “สายตาสั้นจริง” ได้ในที่สุด</p> <p>“สายตาสั้นเทียม” เกิดจากการหดตัวผิดปกติของกล้ามเนื้อที่ใช้เพ่งในลูกตา ซึ่งปกติ กล้ามเนื้อส่วนนี้จะหดและคลายตัวสลับกันไปมาตลอด แต่การเพ่งจอนาน ๆ จะทำให้เกิดการหด ตัวของกล้ามเนื้อที่ใช้เพ่งในตา หดตัวเกือบตลอดเวลา ส่งผลให้มีอาการเหมือนอยู่ในสภาพสายตา สั้น มองระยะไกลไม่ชัด และเกิดภาพเบลอเป็นบางครั้ง หากปล่อยไว้นานอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดวงตามามากมาย นอกจากนั้นจอของสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต จะมีแสงสว่างในลักษณะ เดียวกับจอคอมพิวเตอร์ หากหน้าจอมีความสว่างมากเกินไป และจ้องติดต่อกันนาน ๆ จะทำให้รู้ ม่านตาหดตัว จนส่งผลให้เกิดอาการเมื่อยตามากกว่าปกติ ทำให้ตาแห้ง ระคายเคืองตาได้ง่าย เมื่อเด็ก ๆ รู้แบบนี้แล้ว เรามาถนอมดวงตาของเรา ด้วยการไม่เพ่งจอนานเกินไป และควรพัก สายตบ้าง โดยการมองไปที่ไกล ๆ เช่น มองต้นไม้ มองวิวทิวทัศน์ หรือพักการใช้มือถือ หันไปทำ กิจกรรมอื่น ๆ บ้าง เช่น เดินเล่น เพื่อที่เราจะได้มีสุขภาพตาที่ดีไปนาน ๆ นะคะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>
---	--	------------------------

		กราฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : การฟังจอนาน ๆ ทำให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อรอบ ๆ ดวงตาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดภาพเบลอได้นั่นเองค่ะ ที่สำคัญหากน้อง ๆ ปล่อยไว้นานอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพดวงตามากมาย แต่จะให้เราเลิกดูจอ เลิกเล่นเกม หรือเลิกใช้สมาร์ทโฟนไปเลยก็คงจะไม่ได้ เพราะในยุคนี้เราไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตเพื่อดูคลิป หรือเล่นเกมอย่างเดียว แต่บางที่เราใช้เพื่อค้นหาข้อมูลในการเรียนด้วย แล้วอย่างนี้เราจะมีวิธีการใช้จออย่างถูกต้องเพื่อถนอมสายตาได้อย่างไรไปฟังคำแนะนำจากคุณหมอพร้อม ๆ กันเลยคะ</p> <p>คุณหมอ:</p>	

<p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>(คุณหมอพูดถึงโรคตาของเด็ก ๆ ที่มากับการเพ่งจอบมากเกินไป ส่งผลเสียต่อดวงตาอย่างไร/ คุณหมอแนะนำวิธีการการใช้สมาร์ทโฟน หรือจอต่าง ๆ อย่างเหมาะสม และปลอดภัยกับดวงตาของเด็ก ๆ)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ รู้แบบนี้แล้ว ต้องใช้จออย่างเหมาะสมตามที่คุณหมอนแนะนำนะคะ ที่สำคัญดวงตาของเรามีเพียงคู่เดียว ต้องถนอมรักษาดวงตาของเราอย่างดีที่สุดนะคะ</p>	
<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร: น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p>	

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
ปิดรายการด้วยเพลงรายการ	พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!	ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเราถึงหาว” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเราถึงหาว</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพเด็กหาวอ้าปากกว้าง</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>เด็ก ๆ สังเกตไหมคะ เวลาที่เราหาว ส่วนใหญ่มักจะหาวเวลาที่เรารู้สึกว่าร่างกายอ่อนเพลีย อยากพักผ่อน เมื่อร่างกายของเราทำงานหนัก จะทำให้ก๊าซออกซิเจนในกระแสเลือดต่ำลง และ</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพแสดงก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ และ กระแสเลือด - ภาพเด็กสูดหายใจเต็มปอด Zoom เข้าไปในร่างกาย เห็นปอดขยายขึ้น - ภาพ Zoom ที่หน้าเด็ก อ้าปากกว้าง หาวน้ำตาไหล - ภาพ เด็กนอนหลับใน ห้องนอน - ภาพเด็กตื่นนอน ลูกขึ้น มานั่ง แต่ยังไม่ อ้าปากหาวบนที่นอน 	<p>เกิดของเสียคือก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และกรดแลคติกอยู่ในกล้ามเนื้อและกระแสเลือดสูง ทำให้ร่างกายไม่สามารถขับออกทางลมหายใจเข้าออกได้ทัน จึงต้องมีการสูดหายใจที่ยาวขึ้น เพื่อสูดเอา ก๊าซออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และการผ่อนลมออกที่นานกว่าเดิมเพื่อเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เป็นของเสียออก หรือที่เราเรียกกันว่า การหาวนั่นเองค่ะ ส่วนการที่คนเราหาวแล้วมีน้ำตาไหล ออกมานั้น เนื่องจากว่าเมื่อเราหาว อ้าปากกว้างแล้ว กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าจะตึง และตึง กล้ามเนื้อบริเวณต่อน้ำตา ทำให้ต่อน้ำตาเกิดการบีบตัว และน้ำตาที่บรรจุอยู่ภายในก็ไหลจะ ออกมานั่นเองค่ะ</p> <p>และสงสัยไหมคะว่า ทำไมเวลาที่เรตื่นนอนขึ้นมา ก็ยังหาวอีกทั้ง ๆ ที่นอนหลับพักผ่อนมา อย่างเต็มที่แล้วทั้งคืน นั่นก็เป็นเพราะว่าในขณะที่เรานอนหลับนั้น เราจะหายใจด้วยปริมาณที่น้อยกว่าขณะตื่นถึงเท่าตัวเลยทีเดียวค่ะ ทำให้เมื่อเรตื่นจากนอนหลับขึ้นมาแล้ว อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มทำงาน ร่างกายจึงมีความต้องการก๊าซออกซิเจนมากขึ้น เราจึงมีอาการหาวได้ เหมือนกัน แม้ว่าเพิ่งเรตื่นนอนยังไงละคะ</p>	<p>ชาวด์เพลง ประกอบ</p>
--	---	-------------------------

		กราฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร : (พยักหน้าเข้าใจ) การหาว เกิดจากสาเหตุอย่างนี้เอง แต่!!! ก็มีการหาว อีกอย่างหนึ่ง ที่เชื่อว่าหลาย ๆ คนสงสัยเหมือนกัน นั่นก็คือ “การหาวตามกัน” เช่นเรานั่งเรียนอยู่ในห้อง เพื่อนข้าง ๆ หาว เราก็ไม่รู้รู้สึกง่วงแต่ดันหาวตามเพื่อนซะงั้น อาการหาวอย่างนี้ เกิดจากอะไร ต้องไปถามคุณหมอแล้วล่ะคะ</p> <p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมอพุดถึงสาเหตุของการเห็นคนอื่นหาวแล้วเราหาวตาม/การหาวบ่อย ๆ เป็นอันตรายหรือไม่)</p> <p>.....</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลง รายการ</p>	<p>พิธีกร : หายสงสัยกันแล้วใช่ไหมคะว่าทำไมเราถึงหา</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อโซเชียล รายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
---	---	--

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>บางทีมันควบคุมไม่ได้ เพราะตด...!!! มันเป็นกลไกที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของร่างกายจริง ๆ นะคะ</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกาย ไปพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ทำไมเราถึงตด ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเราถึงตด</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กตดในห้องเรียน เพื่อน ๆ วงแตก เหลืออยู่คนเดียวในห้อง - ภาพแสดงการเรอ - ภาพแสดงการผายลม 	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>การผายลมหรือการตด คือ การขับแก๊สส่วนเกินออกจากร่างกายตามธรรมชาติ โดยปกติร่างกายของเราจะขับแก๊สส่วนเกินออกได้ ๒ ทางด้วยกัน คือ ด้วยการเรอ และการผายลม เด็ก ๆ คงจะสงสัยใช่ไหมคะว่าแก๊สส่วนเกินนี้มาจากไหน แก๊สส่วนเกินนี้สามารถเกิดขึ้นได้ จากทั้งปัจจัยภายนอก และจากภายในร่างกายของเราเองเลยคะ</p>	<p>เสียงผายลมดังกยาว</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพแสดงเมื่อเราพูด/เราเคี้ยวอาหาร จะกลืนอากาศเข้าไปด้วย - ภาพ Outline ร่างกาย แสดงอากาศที่มีอยู่มากในร่างกาย - ภาพในลำไส้ใหญ่เห็นแก๊ส มากมาย ลอยขึ้นมา - ภาพถั่ว เนื้อสัตว์ นม ปิ้งเข้ามา แก๊สในลำไส้ใหญ่ยิ่งเพิ่มมากขึ้น - Zoom out ภาพเด็กคนเดิม เผลอตดอีกครั้ง มองซ้ายขวา ไม่มีใคร แล้วหันมายิ้มหัวเราะกับตัวเอง 	<p>แก๊สที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น เวลาที่เราพูด หรือเวลาที่เรากี้ยว และกลืนอาหาร รวมถึงการดื่มน้ำอัดลม เราก็จะมีการกลืนอากาศเข้าไปในร่างกาย ก็จะทำให้เกิดแก๊สในร่างกายได้</p> <p>แก๊สที่เกิดจากภายในร่างกายของเราเอง เป็นแก๊สที่เกิดจากแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ที่ทำให้ปฏิกิริยาย่อยสลายกากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ซึ่งแก๊สที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการย่อยอาหารนี้ แม้ว่าผนังลำไส้จะดูดซึมแก๊สปริมาณมากเหล่านี้ไว้ได้ แต่หากมีแก๊สมากเกินไปซึ่งอาจเป็นเพราะการกินอาหารที่ก่อให้เกิดแก๊สมาก เช่น ถั่ว เนื้อสัตว์ หรือ อาหารประเภทนม ก็จะทำให้เกิดลมในท้องมาก ผนังลำไส้ก็จะดูดซึมแก๊สส่วนเกินเหล่านี้ไม่ทัน ทำให้ต้องขับออกมาเป็นตดหรือผายลม นั่นเองค่ะ</p>	<p>ซาวด์เพลงประกอบ</p> <p>เสียงผายลม</p>
---	---	--

		กราฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร : แหม...อย่างนี้เมื่อเราผายลมโดยไม่ได้ตั้งใจ เราก็สามารถบอกคนอื่นได้ว่า “อ๊ย...เรากำลัง ขับแก๊สส่วนเกินออกจากร่างกายอยู่นะ ขอโทษทีนะ” (พิธีกรทำท่าเขินอาย) แต่ว่า !!!! ตัวน้อง ๆ เองก็ไม่มีใครอยากได้กลิ่นผายลมหรือกลิ่นตดของคนอื่นใช่ไหมคะ คนอื่นก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้นเมื่อเรารู้ว่ามันกำลังจะมาละ เราควรเลี่ยง ๆ ไปผายลมที่อื่น ๆ ที่ไม่มีใครอยู่ตรงนั้น ถ้าสามารถทำได้ก็ จะดีที่สุดค่ะ แต่เอ!!! ทำไมบางครั้งตดก็มีกลิ่นเหม็น บางครั้งก็ไม่มีกลิ่น เป็นเพราะอะไรต้องให้คุณ หมอช่วยอธิบายแล้วค่ะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายสาเหตุว่าทำไมบางครั้งตดมีกลิ่นเหม็น/ตดแบบไหนถึงเรียกว่าผิดปกติ ส่งผล เสียต่อสุขภาพ)</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>.....</p> <p>พิธีกร: ต้องขอบคุณข้อมูลดีจากคุณหมอมามาก ๆ เลยนะคะ เห็นไหมคะว่าร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์แค่ไหน แม้แต่การตกก็ไม่ได้เกิดขึ้นมาอย่างเปล่าประโยชน์ แต่เป็นการช่วยขับแก๊สส่วนเกินในร่างกายของเรานั้นเอง</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ</p> <p>โซเชียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
--	--	---

ตอนที่ ๘ ทำไมรอยช้ำถึงเปลี่ยนไปหลายสี

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!!</p> <p>พิธีกร : รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>น้อง ๆ เคยสังเกตไหมคะ เวลาที่เราหกล้มหรือไปชนกระแทกกับอะไร ตัวของเราจะมีรอยช้ำเป็นจ้ำ ๆ เลย พอผ่านไปหลาย ๆ วัน รอยช้ำจากสีเข้ม ๆ ก็เปลี่ยนสีไป มีทั้งม่วง ทั้งเขียว ทั้งแดง ทั้งเหลือง และจะค่อย ๆ จางหายไปทีละจุด เป็นเพราะอะไรกันนะ</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>(ทำทำนึ่ง)</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมรอยช้ำถึงเปลี่ยนไปหลายสี” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมรอยช้ำถึงเปลี่ยนไปหลายสี</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน inforgraphic)</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>โอ้ว!!! เจ็บมากเลยใช้ไหมคะ ไม่เป็นไรนะเดี๋ยวก็หายคะ แต่รอยช้ำนี้จะอยู่บนร่างกายของหนูไปอีกซักระยะคะ เพราะอาการช้ำเป็นการบาดเจ็บ บริเวณผิวหนัง เนื่องจากเส้นเลือดฝอย</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กปั่นจักรยาน สะดุดหินแล้วล้ม เข้า กระแทก พื้น เด็กร้องไห้ - ภาพ Zoom ที่สีหน้าเด็ก หยุตร้องเมื่อได้ยินเสียง บรรยายเริ่มพูด - ภาพแสดงภาพใต้ชั้น ผิวหนัง เห็นเส้นเลือด ฝอยแตก - ภาพบนผิวหนังเห็นรอยช้ำเป็นสีแดง - ภาพใต้ผิวหนังเห็นออกซิเจนค่อย ๆ ลดลง - ภาพบนผิวหนังเห็นรอยช้ำเป็นสีม่วง น้ำเงิน - ภาพใต้ผิวหนังเซลล์ เม็ดเลือดแดง กำลังซ่อมแซม - ภาพบนผิวหนังเห็นรอยช้ำเป็นสีเขียว เหลือง และหายเป็นสีผิวปกติ 	<p>แตกจนเกิดเลือดสะสมอยู่ใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังเปลี่ยนสี ซึ่งหลังจากเกิดการชนหรือกระแทกใหม่ ๆ รอยช้ำจะมีสีแดง เพราะมีเลือดออกจากเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังที่ได้รับบาดเจ็บนั่นเองค่ะ และเมื่อเวลาผ่านไป ๒-๓ ชั่วโมง รอยช้ำจะเริ่มมีสีคล้ำขึ้นเปลี่ยนสีจากแดง กลายเป็นสีม่วงน้ำเงิน เพราะเลือดที่ออกจาก เส้นเลือดนั้นสูญเสียออกซิเจนนั่นเองค่ะ และสังเกตไหมคะเมื่อเวลาผ่านไป ๓-๔ วัน รอยช้ำจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเขียว นั่นเป็นเพราะเซลล์เม็ดเลือดแดงกำลังซ่อมแซมตัวเองอยู่ เมื่อการซ่อมแซมใกล้จะเสร็จสิ้น รอยช้ำจะค่อย ๆ เปลี่ยนจากสีเขียวกลายเป็นสีเหลือง และก็จะหายไปเร็วที่สุดใน ๑-๒ สัปดาห์ สรุปได้ว่ารอยช้ำที่เปลี่ยนสีไปนั้น เพราะร่างกายของเรากำลังซ่อมแซมรักษารอยช้ำอยู่นั่นเองค่ะ</p>	<p>กราฟิก Transition รายการ</p>
--	---	-------------------------------------

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร : นี่ก็เป็นสาเหตุว่าทำไมสีของรอยช้ำถึงได้เปลี่ยนสีไปเรื่อย ๆ นั้นเองค่ะ แล้วเราจะ ช่วยร่างกายของเรารักษารอยช้ำให้หายไวขึ้นได้อย่างไร และมีรอยช้ำแบบไหนที่น่ากังวล หรือไม่ควรปล่อยไว้ควรรีบไปพบแพทย์ จะมีวิธีการสังเกตอย่างไร คุณหมอรอให้คำตอบน้อง ๆ แล้วค่ะ</p> <p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมอพูดถึงวิธีการดูแลรักษารอยช้ำเบื้องต้นด้วยตัวเอง/พูดถึงรอยช้ำที่เป็นอันตรายมีลักษณะอาการอย่างไร)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : ได้คำแนะนำดี ๆ จากคุณหมอไปแล้ว น้อง ๆ ก็อย่าลืมนำวิธีที่คุณหมอแนะนำ ไปดูแลและสังเกตตัวเองเมื่อมีรอยช้ำเกิดขึ้นที่ร่างกายของเรานะคะ</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p>	
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>

.ตอนที่ ๙ ทำไมเสียงเราถึงไม่เหมือนกัน

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>- พิธีกรอ่านนิทานจากนั้นปิดหนังสือ และเข้าคิวเปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : (พิธีกรอ่านหนังสือนิทานพากย์เสียงเป็นผู้หญิง ผู้ชาย สลับกันไปมา)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!!</p> <p>พิธีกร : รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ เมื่อกี้กำลังลองหัดเป็นนักพากย์เสียงอยู่ค่ะ คนเดียวพากย์ได้ทั้งเสียงผู้ชาย ผู้หญิงเลย ฟังดูแล้วเสียงพอไหวไหมคะน้อง ๆ ว่าแต่น้อง ๆ เคยสงสัยไหมคะ ว่าทำไมเสียงของเราถึงไม่เหมือนกัน เสียงผู้ชายจะดูทุ้ม หนักแน่น</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>(ทำเสียงท่อม) เสียงเด็ก หรือเสียงผู้หญิงจะแหลมมากกว่า เอ..เป็นเพราะอะไรกันนะ สงสัยเหมือนกันใช่ไหมคะ</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเสียงเราถึงไม่เหมือนกัน” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเสียงเราถึงไม่เหมือนกัน</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>(เสียงคุณพ่อ) สวัสดีครับ/ (เสียงคุณแม่) สวัสดีค่ะ/ (เสียงลูกสาว) สวัสดีค่ะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพการ์ตูน พ่อ แม่ ลูก ออกมาพูด สวัสดี - ภาพกีตาร์ที่มีสายกีตาร์หนา บางไม่เท่ากัน - ภาพเด็กชายวัยรุ่น Zoom เข้าไปในร่างกาย เห็นเส้นเสียงที่ยาวและหนา - ภาพเด็กหญิง Zoom เข้าไปในร่างกาย เห็นเส้นเสียงที่สั้นและบาง - ภาพในช่องลำคอ - ภาพกล่องเสียง - ภาพพ่อ แม่ ลูก คนแก่ เด็กทารก เลื่อนเข้ามาจนเต็มบ้าน 	<p>แต่ละคนต่างมีเสียงที่เป็นเอกลักษณ์และแตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก หรือคนแก่ เด็ก ๆ สงสัยใช่ไหมคะว่าทำไมเสียงของแต่ละคนถึงแตกต่างกัน ยกตัวอย่างง่าย ๆ เปรียบเทียบการเกิดเสียงที่แตกต่างกันเหมือนกับเสียงที่เกิดจากสายกีตาร์ที่แต่ละเส้นก็ให้เสียงที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความยาว ความสั้น และความหนา ความบาง ของสายกีตาร์ด้วย</p> <p>เช่นเดียวกับเส้นเสียงหรือสายเสียงของคนเรา ผู้ชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอโมนเพศจะกระตุ้นให้สายเสียงของผู้ชายขยายตัว ยาว และหนากว่า สายเสียงของผู้หญิง จึงทำให้เสียงของผู้ชายมีโทนเสียงที่ทุ้มต่ำกว่าเสียงของผู้หญิงและเด็กที่จะมีสายเสียงที่สั้น และบางกว่า ทำให้เด็กและผู้หญิงมีเสียงที่แหลมมากกว่าผู้ชายยิ่งไงละคะ นอกจากนั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่ทำให้เสียงแต่ละคนแตกต่างกัน เช่น ขนาดและรูปร่างในช่องลำคอ โพรงจมูก เพดานปาก ้วย เพศ รวมไปถึงการใช้เสียงของแต่ละคนในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้ก็ส่งผลทำให้เสียงของเราไม่เหมือนกันยิ่งไงละคะ</p>	<p>กราฟิก Transition รายการ</p>
---	--	-------------------------------------

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกรนั่งติดกีตาร์อยู่</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร : อย่างนี้เอง เสียงของเราถึงได้ไม่เหมือนกัน แต่ก็มีบางที่ที่เราไม่สบาย หรือเป็นหวัดเสียงของเรา ก็จะเปลี่ยนไปอีก บางทีก็แหบแห้ง หรือเสียงอู้อี้ เป็นเพราะอะไร แล้วจะมีวิธีการดูแลรักษาเส้นเสียงของเราอย่างไร คุณหมอช่วยตอบหน่อยนะคะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอพูดถึงว่าทำไมเสียงมักแหบ หรือ อู้อี้ เวลาไม่สบายหรือเป็นหวัด / วิธีการดูแลรักษาเส้นเสียง)</p> <p>.....</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : อย่าลืมดูแลรักษาเสียง และร่างกายของเราตามคำแนะนำของคุณหมอนะคะ</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ</p> <p>โซเชียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
--	--	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกาย ไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเราต้องมีขี้หู” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเราต้องมีขี้หู</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กแคะขี้หูออกมา เห็นขี้หู ติดอยู่ที่ปลายคัทตอนบัด - ภาพด้านนข้างเด็กเห็นใบหู 	<p>เสียงบรรยาย:</p>	

<p>- ภาพ Zoom เห็นชั้นหู และซี่หูที่บริเวณหูชั้นนอก</p> <p>- ภาพฝุ่นที่เข้าไปในรูหู และเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วไปรวมกันทำให้ปริมาณซี่หูเพิ่มขึ้น</p> <p>- ภาพเด็กกำลังแคะหู ขึ้นเครื่องหมายกากบาทว่าห้ามทำ</p> <p>- ภาพสิ่งแปลกปลอมเข้าไป ในซี่หูไม่ได้ เพราะมีซี่หูกั้นอยู่</p> <p>- ภาพเชื้อโรคค่อย ๆ ลดลง</p> <p>.....</p>	<p>“ซี่หู” เป็นสิ่งที่ร่างกายของเราผลิตออกมาในช่องหู ซึ่งอยู่บริเวณหูชั้นนอก มีส่วนผสมหลักเป็นน้ำมัน ฝุ่นและเศษของสิ่งแปลกปลอมที่หลงเข้าไปในรูหู รวมถึงเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วนั่นเองคะ ซี่หูมีคุณสมบัติเป็นกรดอ่อน ๆ และถูกผลิตออกมาพร้อมกับคุณสมบัติในการต่อต้านเชื้อโรค</p> <p>นอกจากนี้การที่ซี่หูไม่ละลายน้ำ ทำให้สามารถเคลือบผิวหนังที่เปราะบางภายในรูหู ช่องหูชั้นนอก และไม่ให้สิ่งแปลกปลอมเข้าไปอุดตันในช่องหูได้อีกด้วยคะ คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าซี่หูเป็นสิ่งสกปรกใน ร่างกายที่ต้องกำจัดออก จึงแคะหรือปั่นหูบ่อย ๆ ซึ่งความเป็นจริงแล้ว ซี่หูมีประโยชน์ในการช่วยป้องกันสิ่งแปลกปลอมไม่ให้เข้าไปในหูและเยื่อแก้วหู ช่วยเคลือบช่องหู และมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคอีกด้วยคะ ถ้าไม่มีซี่หูจะทำให้รูหูของเราแห้ง และคันได้ เห็นไหมคะว่าซี่หูก็มีประโยชน์นะคะ</p> <p>.....</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิก Transition</p> <p>รายการ</p> <p>.....</p>
---	---	---

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : อย่างนี้เอง จริง ๆ แล้ว “ชี้หู” มีประโยชน์ไม่ใช่สิ่งแปลกปลอมหรือส่วนเกิน ร่างกายของเราในช่วงฉลาดจริง ๆ แล้วอย่างนี้การที่เราแคะชี้หูหรือปั่นหูด้วย คัทตอนบัทบอย ๆ จะมีอันตรายหรือไม่ หรือถ้าไม่แคะออกเลยชี้หูมันจะล้นทะลักออกมาจากหูหรือเปล่า เราควรจัดการกับชี้หูของเราอย่างไร คุณหมอช่วยแนะนำด้วยค่ะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายว่าควร หรือไม่ควรแคะชี้หู/แล้วถ้าไม่แคะชี้หูเลย จะเป็นอันตรายหรือไม่)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ต้องเชื่อในสิ่งที่คุณหมอแนะนำนะคะ โดยเฉพาะห้ามนำของแข็ง ๆ เข้าไปแคะในรูหูเป็นอันตราย เพราะอาจทำให้แก้วหูทะลุได้ อันตรายมาก ๆ เลยนะคะ</p>	

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	--	---

ตอนที่ ๑๑ ทำไมเวลาหมუნตัวนาน ๆ ถึงเวียนหัว

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุกค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!! (พูดจบพิธีกรกางแขนทำท่าบินหมუნตัวไปรอบ ๆ ฉากหลายรอบ เริ่มมีนหัว)</p> <p>พิธีกร : (ทำท่าเวียนหัว) ไร่เง็งเบอร์แรงไปหน่อย หมุนตัวหลายรอบเวียนหัวเลยคะ น้อง ๆ เคยเป็นไหมคะ เวลาเล่นกับเพื่อนๆ หรือตอนเราเต้นฯ แล้วเราหมุนตัวแบบนี้ (ทำท่าให้ดู)</p> <p>เราจะเกิดอาการเวียนหัว ...ตอนนี้ก็เริ่มรู้สึกเวียนหัวอีกแล้วละคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลทอน</p> <p>ทำไมเวลาหมุนตัวนานๆ ถึงเวียนหัว</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเวลาหมุนตัวนาน ๆ ถึงเวียนหัว” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ (พิธีกรทำท่าเวียนหัว ยืนเซเล็กน้อย)</p>	<p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กหมุนตัวเล่น หลายรอบ - ภาพแทนสายตาเด็ก 	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>หมุนตัวนาน ๆ แบบนี้ระวังเวียนหัวนะจ๊ะ นั่นไง!!! รู้สึกเวียนหัวขึ้นมาแล้ว ไข้ไหมคะเนี่ย เด็ก ๆ คงสงสัยเหมือนกันไข้ไหมคะว่า ทำไมเวลาที่เราหมุนตัวนาน ๆ จะทำให้เรารู้สึกเวียนหัวได้</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเบลอ และยังหมุนอยู่ - ภาพ Zoom ที่ลูกตาเด็กเป็นเส้นหมุน เป็นวงกลม สีหน้ามีนงง - ภาพแสดงของเหลวในหลอดครึ่ง วงกลมในชั้นหู - ภาพเปรียบเทียบคนหมุนกับของเหลว ในชั้นหูที่ยังคงหมุน แม้คนจะหยุด หมุนแล้ว - ภาพเด็กหมุนตัว - ภาพ Zoom หน้าเด็ก สีหน้ามีนงง <p>.....</p> <p>ช่วงสรุป</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตัดกลับมาที่พิธีกร 	<p>แม้ว่าเราหยุดหมุนตัวแล้วก็ตาม นั่นก็เป็นเพราะว่า ของเหลวในหลอดครึ่งวงกลม ซึ่งเป็นอวัยวะ ชั้นหนึ่งที่อยู่ในหูชั้นในยังคงหมุนอยู่ยังงละคะ ซึ่งหลอดครึ่งวงกลมที่อยู่ภายในหูมีลักษณะเป็น หลอดครึ่งวงกลม จำนวน ๓ อัน วางตั้งฉากกัน ภายในหลอดเหล่านั้นจะมีของเหลวอยู่ ซึ่งจะทำ หน้าที่ ส่งสัญญาณเรื่องความสมดุลและการทรงตัวของร่างกายไปยังสมอง หากหมุนตัว หรือเล่น เครื่องเล่นที่มีการหมุน ของเหลวในหลอด ครึ่งวงกลมก็จะหมุนตาม ไปด้วย แต่พอร่างกายหยุด หมุนแล้วของเหลว นั้น ยังไม่หยุดในทันที สมองจึงเข้าใจว่าร่างกายยังคงหมุนอยู่ เป็นสาเหตุให้ เรารู้สึก เวียนหัวหลังจาก หมุนตัวนานๆ แม้ว่าเราจะหยุดหมุนตัวแล้วก็ตามยังงละคะ</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : (พิธีกรพยักหน้าอย่างเข้าใจ) เข้าใจแล้วละคะ ที่เรารู้สึกเวียนหัวหลังจากหมุนตัว ก็เป็น เพราะ ว่า ของเหลวในหูที่ทำหน้าที่ส่งสัญญาณเรื่องสมดุลในร่างกายไปยังสมอง ยังไม่หยุดหมุน ในทันทีนั่นเอง แล้วการหมุนตัวมาก ๆ นอกจากจะทำให้เวียนหัว จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย อะไรอีกหรือไม่ ต้องไปถามคุณหมอให้หายสงสัยกันค่ะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p> <p>.....</p>
---	--	---

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมอบอกถึงกรณีที่ได้ก ะ หมุนตัวมากเกินไปนอกจากอาการเวียนหัว แล้วจะส่งผลอันตรายต่อร่างกายในด้านอื่นๆอย่างไร / วิธีปฏิบัติตัวเมื่อรู้สึกถึงอาการเวียนหัว)</p> <hr/> <p>พิธีกร : ได้ฟังคำแนะนำของคุณหมอกันไปแล้ว น้อง ๆ ก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติและสังเกตตัวเองกันด้วยนะคะ เมื่อเราเล่นหมุนตัวหรือเล่นเครื่องเล่นที่มีการหมุนมาก ๆ แล้ว เราารู้สึกเวียนหัวหรือรู้สึกไม่ไหว น้อง ๆ อย่าฝืนเล่นต่อ นะคะ ต้องหยุดพักนะคะ จะได้ไม่เกิดผลข้างเคียงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายตามมาคะ</p>	

	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ชั้นกราฟิกเพลท สื่อ โชนิเยลรายการ facebook , youtube</p>
--	--	---

ตอนที่ ๑๒ ทำไมของหวานทำให้ฟันผุ

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p> <p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศনার่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศনার่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ถ้าพูดถึงของโปรดของน้อง ๆ ที่ชอบรับประทานแน่นอนว่าต้องมีขนมหรือของหวานเป็นเมนูโปรดอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นไอศกรีม ลูกอม ช็อกโกแลต หรือน้ำหวานต่าง ๆ แต่รู้ไหมคะว่า เมนูหวานแสนอร่อยเหล่านี้ คือ วายร้ายตัวสำคัญที่จะมาทำลายฟันสวย ๆ ของน้อง ๆ เลยนะคะ เหมือนที่เรามักจะได้ยินผู้ใหญ่หรือคุณพ่อคุณแม่พูดบ่อย ๆ ว่า “กินลูกอมมาก ๆ เดียวก็</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

	<p>ฟันผุนะ” “กินซ็อกโกแลตมาก ๆ ฟันจะผุนะ” แหม..แต่ละเมนูที่ห้ามทาน ทั้งหวาน ทั้งอร่อย ทั้งนั้นเลยใช้ไหมคะ เพราะอะไรเมนูแสนหวานแสนอร่อยเหล่านี้ถึงทำให้ฟันของเราผุได้ละ</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกาย ไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมของหวานทำให้ฟันผุ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมของหวานทำให้ฟันผุ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพขนม ของหวาน มากมายลอยเข้ามาดูน่ากิน</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>โอ้โห!!! ของน่าอร่อยทั้งนั้นเลย แต่ของหวานแสนอร่อยเหล่านี้ ต้องระวังให้ดี นะคะเด็ก ๆ เพราะถ้าหากรับประทานมากเกินไป น้ำตาลที่มีปริมาณมาก ในของหวานเหล่านี้จะทำให้ ฟันของเด็ก ๆ ผุได้นะคะ น้ำตาลทำให้ฟันของเราผุได้อย่างไรเด็ก ๆ สงสัยไหมคะ</p>	<p>ชาวด์เพลง ประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพในช่องปากน้ำตาล เจอกับแบคทีเรียจะเกิด สารเหนียวเกาะติดแน่น ที่ฟัน - ภาพแบคทีเรียเพิ่มจำนวน - มากขึ้นเรื่อยๆ สารเหนียว - ก็ขยายวงใหญ่ขึ้น - ภาพแบคทีเรียเจอกับ น้ำตาล กลายเป็นกรดทำลาย ชั้นเคลือบฟัน - กรดทำลายฟันทำให้ - ฟันเป็นรู - ภาพแบคทีเรียอาศัย ในรูฟันผุอย่างสบายใจ - ภาพ Zoom จากฟันผุ ออกมาที่หน้าเด็กร้องไห้ปวดฟัน 	<p>นั่นก็เป็นเพราะว่าน้ำตาล เป็นอาหารโปรดของ "แบคทีเรีย" ซึ่งแบคทีเรีย นี้แหละค่ะ คือวายร้ายตัวฉกาจที่ทำให้ฟันผุ เมื่อแบคทีเรียเจอกับน้ำตาลในอาหาร และเครื่องดื่มต่าง ๆ จะสร้างสารเหนียวที่เกาะติดแน่นกับฟัน จากนั้นแบคทีเรียนี้จะเติบโตและเพิ่มจำนวน อย่างรวดเร็วจนสารเหนียวมีขนาดใหญ่ กลายเป็นแผ่นคราบบนตัวฟันหรือที่เรียกว่า คราบพลัก (plaque) นั่นเองค่ะ จากนั้นแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในคราบพลักก็จะเปลี่ยน น้ำตาลให้กลายเป็นกรด ซึ่งกรดนี้เองจะทำลายชั้นเคลือบฟันของเด็ก ๆ จนหมดสิ้น ต่อจากนั้น กรดก็จะทำลายแคลเซียมภายในฟันและทำให้ฟันเป็นรู หรือที่เรียกว่าฟันผุนั่นเอง</p> <p>การเกิดฟันผุในระยะแรกจะยังไม่มีอาการปวด เพราะเริ่มฟันผุที่ผิวเคลือบฟัน แต่เด็ก ๆ อยุ่ชะล่าใจนะคะ เพราะเมื่อฟันผุลึกถึงเนื้อฟันแล้วก็จะมีอาการเสียวฟัน เวลาทานของเย็น หรือร้อน และถ้าฟันผุลึกจนถึงโพรงประสาทฟันก็จะทำให้มีอาการปวดฟันมาก และ เกิดติดเชื้อฟันหนองที่โพรงประสาทและรากฟันได้ อาจต้องรักษารากฟัน หรือโดนถอนฟันออก ได้นะคะ นี้แหละค่ะจึงเป็นสาเหตุว่าทำไมกินของหวานถึงทำให้ฟันผุได้ยังไงละคะ</p>	<p>กราฟิก Transition รายการ</p>
--	---	-------------------------------------

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร: เจ้าแบคทีเรียตัวร้ายที่ทำลายฟันเค้าชอบน้ำตาลนี่เอง แต่จะให้เรงดขนม หรือของหวาน แสนอร่อยไปเลยก็คงจะยากใช่ไหมคะ อย่างนี้เราจะมีวิธีดูแลรักษาฟันอย่างไร ที่ยังสามารถทานของหวานได้โดยไม่ทำให้ฟันผุบ้างไหมน้า (ทำท่าคิด) คุณหมอต้องมี คำแนะนำดีๆ แน่ๆ ไปฟังคุณหมอพร้อม ๆ กันเลยคะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอบอกถึงการดูแลรักษาฟันหลังทานของหวาน / และของหวานทานอย่างไร ปริมาณแค่ไหนถึงไม่ทำลายสุขภาพฟัน)</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>.....</p> <p>พิธีกร : ถ้าน้อง ๆ อยากทานขนมหรือของหวานโดยไม่ทำร้ายฟันสวย ๆ ของเรา ก็ต้องฟังคำแนะนำของคุณหมอ และนำไปปฏิบัติตามด้วยนะคะ</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ</p> <p>โซเชียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
--	--	---

ตอนที่ ๑๓ ทำไมเราถึงมีน้ำตา

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศনার่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศনার่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ปริศনার่างกายของเราในวันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับ “น้ำตา” ค่ะ น้ำตาใส ๆ ที่ไหลออกมาจากดวงตาของเรา เวลาที่เราเสียใจ เราดีใจ หรือเราเจ็บ มันจะไหลออกมาเองโดยอัตโนมัติ เป็นเพราะอะไรน้อง ๆ สงสัยไหมคะ และน้ำตามีประโยชน์หรือไม่ ทำไมเราถึงต้องมึน้ำตา</p>	 <p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเราถึงมีน้ำตา” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเราถึงมีน้ำตา</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพน้ำตาที่ไหลออกมาจากต่อมน้ำตา - ภาพน้ำตาไหลลงถึง เห็นปริมาณที่เพิ่มขึ้น ๕๕-๑๑๐ ลิตร - ภาพแสดงน้ำหล่อเลี้ยงตา 	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>น้ำตาของเราถูกผลิตมาจากต่อมน้ำตาบริเวณเหนือดวงตาแต่ละข้าง โดยในแต่ละปีร่างกายของเราสามารถผลิตน้ำตาออกมาได้มากกว่า ๕๕ - ๑๑๐ ลิตรเลยทีเดียว และเด็ก ๆ ทราบไหมคะว่า ร่างกายของเราไม่ได้ผลิตน้ำใส ๆ ที่เรื่ยกว่าน้ำตาเพื่อการร้องไห้เพียงอย่างเดียว แต่ร่างกาย</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>

<p>- ภาพแสดงน้ำตาจากสิ่งเร้าภายนอก</p> <p>- ภาพแสดงน้ำตาจากอารมณ์ต่าง ๆ เสียใจ ดีใจ หวาดกลัว</p> <p>- ภาพแสดงสมองควบคุมอารมณ์ที่อยู่ ใกล้กับดวงตา</p> <p>- ภาพเด็กหญิงร้องไห้ งอแง</p> <p>- ภาพเด็กหญิงหัวเราะ จนน้ำตาไหล</p> <p>.....</p>	<p>ของเรายังผลิตน้ำตาเพื่อประโยชน์อีกหลาย ๆ อย่างอีกด้วย โดยน้ำตา แบ่งเป็น ๓ ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ค่ะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>น้ำหล่อเลี้ยงตา</u> เป็นน้ำตาที่อยู่ในดวงตาลตลอดเวลา คอยสร้างความหล่อลื่น บำรุงและ ปกป้องกระจกตาอีกทั้งยังเป็นเกราะป้องกันดวงตาจากฝุ่นผงต่าง ๆ - <u>น้ำตาจากสิ่งเร้าภายนอก</u> จะถูกสร้างขึ้นเมื่อดวงตาต้องการขจัดสารก่อความระคายเคือง ที่เป็นอันตรายต่อดวงตา เช่น สิ่งแปลกปลอม ฝุ่นละออง ควัน หรือสารบางชนิดจากหัว หอม น้ำตาชนิดนี้จะผลิตออกมามากกว่าน้ำหล่อเลี้ยงตาปกติ - <u>น้ำตาจากอารมณ์ต่าง ๆ</u> เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันของระบบน้ำตาและสมองส่วนที่ เรียกว่า “ลิมบิก” ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ตอบสนองต่ออารมณ์ โดยเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ของอารมณ์ เช่น รู้สึกเสียใจ หวาดกลัว หรือดีใจมาก ๆ สมองส่วนนี้จะหาวิธีช่วย ปลดปล่อยให้ร่างกาย ได้ผ่อนคลายโดยการร้องไห้ โดยจะส่งสัญญาณไปที่ระบบน้ำตา ทำ ให้น้ำตาไหลออกมานั่นเองค่ะ <p>.....</p>	<p>กราฟิก Transition รายการ</p> <p>.....</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : น้ำตามีประโยชน์มากมายจริง ๆ การร้องไห้หรือมีน้ำตาไหลออกมาทั้ง ๓ แบบนั้น ถือว่าไม่เป็นอันตรายค่ะ แต่ก็จะมีอาการน้ำตาไหลที่ไม่ปกติ หรือต้องรีบไปหาคุณหมอ</p> <p>ด้วยเช่นกัน แต่จะมีวิธีสังเกตอย่างไรและอาจจะนำมาสู่อาการของโรคอะไรได้บ้าง ไปฟังคุณหมอพร้อม ๆ กันค่ะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายถึงอาการน้ำตาไหลที่มากับโรคต่าง ๆ / วิธีการดูแลดวงตาเบื้องต้น)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : นั่นก็เป็นคำแนะนำดี ๆ จากคุณหมอนะคะ เสียตายวันนี้เวลาหมดแล้วละคะ</p>	
---	--	--

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	---	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>โอ้โฮ!!! เรียกว่ามีสีขาวหรือ “ผมหงอก” แทบจะทั้งศีรษะเลย สงสัยใช้ไหมคะว่า ทำไมเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือคนแก่ผมจะเปลี่ยนเป็นสีขาว</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกาย ไปพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ทำไมคนแก่ถึงผมมีหงอก ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมคนแก่ถึงมีผมหงอก</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพแสดงภาพตัดเส้นขน ๓ ชั้น</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>เด็ก ๆ ทราบไหมคะว่า เส้นผมของเรา ๑ เส้นเมื่อมาตัดตามแนวขวาง จะแบ่งออกเป็น ๓ ชั้น ดังนี้คะ</p> <p>๑. <u>ผิวชั้นนอก</u> ถ้าเอากล้องจุลทรรศน์ส่องดูจะเห็นว่า มีลักษณะเป็นเกล็ดเรียงตัวซ้อนกันอย่างเป็นระเบียบ ชั้นนี้ทำหน้าที่เป็นเสมือนเกราะของเส้นผมคะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพ Zoom ผิวชั้นนอก - ภาพ Zoom เนื้อชั้นนอก - ภาพแกนผม - ภาพแกนผมหน้าทีโคน แล้วค่อย ๆ เรียวเล็กลงที่ปลายเส้น - ภาพรูขุมขนวงกลม ผมงอกเป็นเส้นตรง - ภาพรูขุมขนวงรี ผมงอกหยิก หรือหยักศก - ภาพเด็กผู้ชายมีผมผมดำ ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นวัยหนุ่ม ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นคนแก่ผมมีสีขาว <p>.....</p>	<p>๒. <u>เนื้อชั้นนอก</u> เป็นชั้นของเนื้อเส้นผม มีความแข็งแรง ยืดหยุ่น และเป็นที่อยู่ของเซลล์เม็ดสี ดังนั้นขนหรือผมจะเป็นสีอะไรขึ้นอยู่กับเม็ดสีในชั้นนี้นั่นเองค่ะ ซึ่งเม็ดสีมีความแตกต่างกันตามพันธุกรรมและเชื้อชาติ ยกตัวอย่างเช่น ชาวเอเชีย เช่น คนไทย คนจีน เส้นผมจะมีสีดำ ชาวยุโรป เส้นผมจะมีสีน้ำตาล เป็นต้น</p> <p>๓. <u>แกนผม</u> อยู่ในชั้นในสุด มีลักษณะเป็นรูกลวง เพื่อให้เส้นผมมีความหนา โดยปกติแกนผมจะมีความหนาตลอดเรื่อย ๆ เมื่อวัดจากโคนไปสู่ปลายผม โดยผมที่งอกออกมาจะมีลักษณะตรงหรือหยิกมากน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะของรูขุมขน ถ้ารูขุมขนมีลักษณะกลมจะทำให้เส้นขนเหยียดตรง ถ้ารูขุมขนมีลักษณะเรียวจะทำให้เส้นขนที่งอกออกมาหยิกหรือหยักศกได้ค่ะ</p> <p>เมื่อรู้จักองค์ประกอบของเส้นผมกันไปแล้ว คราวนี้เรามาทราบถึงสาเหตุว่า ทำไมผมที่เคยดำดำกลับเปลี่ยนเป็นสีขาวเมื่ออายุมากขึ้น นั่นเป็นเพราะว่า เมื่อเราอายุมากขึ้นการทำงานของร่างกายเริ่มมีความเสื่อมถอย รวมถึงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายด้วย เซลล์เม็ดสีผมที่เคยผลิตได้มากก็เริ่มจะผลิตได้น้อยลงเมื่ออายุมากขึ้นทำให้ผมที่งอกออกมาใหม่สีอ่อนลงจนกลายเป็นสีขาวในที่สุดค่ะ</p> <p>.....</p>	<p>กราฟิก Transition รายการ</p> <p>.....</p>
--	--	--

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : ผมหงอกเกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามวัยที่เซลล์จะผลิตเม็ดสีได้น้อยลงนั่นเอง แต่เอ...เด็ก ๆ เคยเห็นไหมคะว่าก็มีบางคนที่ยังไม่แก่ แต่ก็มีผมหงอกก่อนวัย เกิดจากอะไร และมีอันตรายไหมคะ คุณหมอช่วยตอบให้หายสงสัยด้วยค่ะ</p> <p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมออธิบายถึงสาเหตุของผมหงอกก่อนวัย มีอันตรายหรือไม่/การเลือกรับประทานอาหารที่บำรุงผมให้ดกดำเงางาม)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากจะให้ผมสวยดกดำเงางามไปนาน ๆ ก็อย่าลืมเลือกรับประทานอาหารตามที่คุณหมอแนะนำนะคะ</p>	

	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--	--	---

ตอนที่ ๑๕ ทำไมเด็กไม่ชอบรสขม

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : หลาย ๆ บ้านเชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่ของน้อง ๆ มักจะชอบทานกาแฟกันใช่ไหมคะ</p> <p>น้อง ๆ เคยลองขอคุณพ่อคุณแม่จิบกาแฟดูไหมคะ ใครที่เคยลองจะรู้เลยว่ามันขมมากสำหรับเด็ก ๆ แต่สำหรับผู้ใหญ่กลับชอบรับประทานและบอกว่ามันอร่อยเหลือเกิน หรือแม้แต่ผักบางชนิดที่ขมมาก ๆ เช่น มะระ หรือยาที่ขมมาก ๆ ผู้ใหญ่ก็รับประทานได้สบาย ๆ ไม่มีปัญหา แต่ถ้า</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>ให้น้อง ๆ ทานมะระหรือยาขม ๆ แล้วล่ะก็ น้อง ๆ คงจะต้องใช้ความพยายามกันอย่างมากมายใช้ไหมคะ นั่นเป็นเพราะอะไร</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ทำไมเด็กไม่ชอบบรสมขม” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเด็กไม่ชอบบรสมขม</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพฝึกต่าง ๆ ลอยมา เด็กส่ายหน้า</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p>	

<p>- ภาพลิ้น ขึ้นตัวหนังสือ ประกอบตามเสียง คือ รสหวาน รสเค็ม รสเปรี้ยว รสขม</p> <p>- ภาพแสดงตำแหน่งตุ่มรับรสต่าง ๆ ที่ลิ้นขึ้นที่ละตำแหน่ง ทีละรส</p> <p>- ภาพแสดงการเปรียบเทียบตุ่มรับรสขมของเด็กที่มีมากกว่าผู้ใหญ่</p> <p>- ภาพ แบ่ง ๒ เฟรม เด็กและผู้ใหญ่ทั้ง ๒ ฟัง มีภาพผักใบเขียวหลายชนิด ฟังผู้ใหญ่เป็นหน้ายิ้ม / ฟังเด็กเป็นหน้าเศร้าไม่ชอบ</p>	<p>ทำไมเด็ก ๆ ไม่ชอบรสขมนะหรือคะ ก่อนอื่นเรามาดูกันซิว่าลิ้นของเรารับรสชาติได้กี่ชนิด และนี่คือภาพลิ้นของเรา นะคะ ลิ้นของเรารับรสชาติได้ทั้งหมด ๔ รสชาติ คือ รสหวาน รสเค็ม รสเปรี้ยว และรสขม</p> <p>ซึ่งรสหวาน จะมีตุ่มรับรสอยู่ที่บริเวณปลายลิ้น</p> <p>รสเค็ม จะมีตุ่มรับรสจะอยู่ที่บริเวณปลายลิ้นและด้านข้างของลิ้นคะ</p> <p>รสเปรี้ยว จะมีตุ่มรับรสอยู่บริเวณด้านข้างของลิ้น</p> <p>และรสขม จะมีตุ่มรับรสจะอยู่ที่บริเวณโคนลิ้นคะ</p> <p>ส่วนสาเหตุว่าทำไมเด็ก ๆ ไม่ชอบทานผักหรืออาหารที่มีรสขมต่าง ๆ นั้นก็เป็นเพราะว่าเพราะตุ่มรับรสขมของเด็กจะทำงานได้ดีกว่าผู้ใหญ่มาก เพราะในเด็ก มีตุ่มรับรสขมมากกว่า ๑๐,๐๐๐ จุด แต่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ตุ่มรับรสขมจะค่อย ๆ ลดลง จนอาจเหลือเพียง ๒,๐๐๐-๔,๐๐๐ จุดเท่านั้นเอง นั่นจึงเป็นสาเหตุว่า ทำไมลิ้นของ เด็กถึงไวต่อการรับรู้รสขมมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะเด็ก ๆ มีตุ่มรับรสขมมากกว่าผู้ใหญ่ นั่นเองคะ อีกสาเหตุหนึ่ง คือ เด็กจะมีต่อมรับรสหวานที่ดีกว่าผู้ใหญ่ และมีแนวโน้มในการชอบทานอาหารรสหวานมากกว่ารสขม เนื่องมาจากเวลาเราเป็นเด็กทารกตัวน้อย เด็กทารกต้องดูดนมแม่เป็นอาหารหลัก ซึ่งนมแม่จะมีรสหวาน จึงเป็นไปตามกลไกธรรมชาติที่เด็กชอบอาหารรสหวานมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับรสขมยังไงละคะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>
---	---	------------------------

		กราฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร : อย่างนี้เอง นื่อง ๆ ถึงไม่ชอบทานอะไรชม ๆ เพราะตุ่มรับรสของเด็กมีมากกว่าผู้ใหญ่ จึงทำงานได้ดีกว่าและรับรู้รสขมได้มากกว่าผู้ใหญ่ตนเองค่ะ แต่ที่ผู้ใหญ่มักจะพูดว่า หวานเป็นลมขมเป็นยา แสดงว่ารสขมก็มีประโยชน์โดยเฉพาะผัก คุณหมอมีคำแนะนำให้นื่อง ๆ ทานรสขมที่เป็นประโยชน์ให้แก่งขึ้นได้อย่างไรบ้าง ขอคำแนะนำด้วยค่ะ</p> <p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมออธิบายว่ารสขมในอาหารมีประโยชน์อย่างไร / แนะนำเคล็ดลับ ที่จะให้เด็ก ๆ ทานผักได้แก่งขึ้น)</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>แต่ทุกคนก็มีทรงคิ้วที่แตกต่างกันไป แต่ก็ยังสงสัยว่านอกจากคิ้ว จะมีรูปทรงที่แตกต่างกันไปแล้วจริง ๆ แล้วคิ้วมีประโยชน์หรือไม่ เรามีคิ้วไว้ทำไม</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกายไปพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเราต้องมีคิ้ว” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเราต้องมีคิ้ว</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>ทำไมเราต้องมีคิ้วนะเหรอคะ ถ้าอย่างนั้นเราลองเอาคิ้วออกไปจากร่างกาย ดูซิว่าจะเป็นอย่างไร หน้าตาก็จะดูแปลก ๆ ไปใช่ไหมคะ ลองเดินออกไปข้างนอกซิคะ โอโหวันนี้อากาศร้อนจังเลย โอ้ว... เหงื่อไหลเข้าตา แสบตาเลยใช่ไหมคะเนี่ย</p>	

<p>- ภาพเด็กมีคิ้ว และเอาคิ้วออกไปจากใบหน้า เด็กไม่มีคิ้วเดินออกไปนอกบ้าน แดดร้อนมาก</p> <p>- ภาพเหงื่อไหลเข้าตาเด็ก เด็กแสบตา</p> <p>- ภาพ zoom แสดงเหงื่อไหล ลงมาที่หน้าผาก</p> <p>- ภาพเหงื่อไหลผ่านคิ้วเบี่ยงออกไปด้านข้างกรอบหน้า</p> <p>- ภาพ CU หน้าเด็กที่หน้าเปลี่ยนไป เพราะคิ้วหลาย ๆ แบบ</p> <p>- ภาพ CU หน้าเด็ก เห็นคิ้วเปลี่ยนรูปทรงไปตามสีหน้าอารมณ์ของเด็ก ดีใจ, โกรธ, เสียใจ</p> <p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>นี่แหละค่ะคือเหตุผลว่าทำไมเราต้องมีคิ้ว เพราะคิ้วไม่ได้มีไว้เพื่อความสวยงามเท่านั้นนะคะ เด็ก ๆ แต่คิ้วยังมีประโยชน์อีกด้วยค่ะ โดยเฉพาะเมื่อเวลาอากาศร้อน ร่างกายของเราจะขับเหงื่อออกมา ซึ่งในเหงื่อก็จะมีสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่ขับออกมาพร้อมกับเหงื่อ คิ้วของเราก็จะเป็นเหมือนกันสาดที่จะทำหน้าที่ไม่ให้เหงื่อที่มีสิ่งสกปรกไหลเข้าตาได้ค่ะ เพราะคิ้วมีรูปร่างโค้งจะทำให้หยดน้ำต่าง ๆ เบี่ยงออกไปด้านข้างกรอบหน้า น้ำหรือเหงื่อก็จะไม่ไหลเข้าไปในลูกตาของเราได้ ยิ่งไงละคะ และคิ้วยังทำหน้าที่ร่วมกับหนังตาช่วยลดแรงกระแทกจากภายนอก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจส่งผลถึงดวงตา นอกจากนี้คิ้วแต่ละแบบยังมีส่วนช่วยให้ใบหน้าของแต่ละคนมีเอกลักษณ์ไม่เหมือนกัน และที่น่านมหัสจรรย์ไปกว่านั้น คิ้วยังสามารถปรับเปลี่ยนรูปทรงไปตามอารมณ์ และความรู้สึกได้อีกด้วย ทำให้ใบหน้าของเราแสดงความรู้สึกได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นอีกด้วย</p> <p>ทีนี้รู้แล้วใช่ไหมคะว่า “ทำไมเราต้องมีคิ้ว”</p> <p>พิธีกร : ทีนี้หายสงสัยกันแล้วใช่ไหมคะว่า “ทำไมเราต้องมีคิ้ว” แต่ก็ยังสงสัยนะคะว่า คิ้วเรามีลักษณะเป็นเส้น ๆ เหมือนผม ผมเรายังร่วงได้ แล้วคิ้วเราสามารถร่วงได้เหมือนกับผมหรือเปล่า ต้องให้คุณหมอช่วยอธิบายแล้วละค่ะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
---	--	--

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	---	--

ตอนที่ ๑๗ ทำไมเราต้องมีร่องริมฝีปาก

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ปริศนาร่างกายของเราในวันนี้เป็นสิ่งที่อยู่บนใบหน้าของเรา แต่คิด ๆ เท่าไหร่ก็ไม่รู้ว่ามิไ้เพื่ออะไร ลองทายดูซิคะว่าสิ่งนี้คืออะไร ตึกตอก ๆ สิ่งนี้ก็คือ!! ก็คือ!! “ร่องริมฝีปาก” นั่นเองค่า!!!</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร : ในใบหน้าของเรามีส่วนประกอบมากมาย เช่น “ตา” เราก็เอาไว้มองสิ่งต่าง ๆ “ปาก” เอาไว้พูด และรับประทานอาหาร “จมูก” เอาไว้หายใจ / หรือแม้แต่ “คิ้ว” เราก็รู้กันไปแล้วว่า มีประโยชน์ในการใช้แสดงอารมณ์และกันเหงื่อกันน้ำไม่ให้ ไหลเข้าดวงตา แต่เจ้า “ร่องริมฝีปาก” นี่ซิค่ะ!!! ทำไมต้องมี? และมีไว้ทำไม?</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้เรามาไขปริศนาร่างกาย ไปพร้อม ๆกัน กับหัวข้อ “ทำไมเราต้องมีร่องริมฝีปาก ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆกันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลทตอน</p> <p>ทำไมเราต้องมีร่องริมฝีปาก</p> <p>กราฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p>	

<p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็ก CU ที่ใบหน้า เห็นร่องริมฝีปาก - ภาพ dissolve หน้าเด็กเป็นตัวอ่อนในท้องแม่ - ภาพ CU ที่ใบหน้าตัวอ่อน ที่ใบหน้าเริ่มมีรายละเอียด ตา จมูก ปาก - ภาพ dissolve จากหน้า เด็กทารก เป็นหน้าเด็ก ตอนต้นเรื่อง ริมฝีปากหดลงมานานกัน เห็นร่องริมฝีปากชัดขึ้น - ภาพกราฟิกเจาะใส่กรอบ ใส่ภาพนิ่ง ใบหน้าของ แมว สุนัข เห็นร่องริมฝีปาก - กลับมาจบที่ภาพ CU ที่ใบหน้าเด็กยิ้ม เห็นร่องริมฝีปากชัดเจนเมื่อโตขึ้น 	<p>ร่องริมฝีปาก คือ ร่องที่มีลักษณะแนวตั้งที่อยู่ระหว่างผนังกันรูจมูกกับริมฝีปากด้านบน ร่องริมฝีปากนี้ถูกสร้างขึ้นตั้งแต่ตอนที่เด็ก ๆ ยังเป็นตัวอ่อนนอนขดอยู่ในท้องของคุณแม่แล้วละคะ ซึ่งในช่วงเดือนที่ ๒ หรือเดือนที่ ๓ จะเป็นช่วงเวลาที่ตัวอ่อนกำลังสร้างโครงสร้างของใบหน้า เช่น จมูก ปาก และหู หากในช่วงเวลานี้เกิดมีความผิดปกติทางพันธุกรรม หรือสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลมาถึงตัวอ่อนในครรภ์มารดา ก็อาจทำให้เด็กที่เกิดขึ้นมา มีความผิดปกติของร่องริมฝีปาก หรือไม่มีร่องริมฝีปากได้ค่ะ</p> <p>และเด็ก ๆ ทราบไหมคะว่า ไม่ใช่แค่มนุษย์เท่านั้นที่มีร่องริมฝีปาก สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมส่วนใหญ่ก็มีร่องริมฝีปากเช่นเดียวกันคะ เช่น แมว และสุนัข ซึ่งร่องริมฝีปากมีประโยชน์ในการให้ความชุ่มชื้นต่อจมูก ช่วยให้รับรู้กลิ่นได้ดียิ่งขึ้น แต่มนุษย์เราใช้ประสาทสัมผัสด้านอื่น ๆ เช่น การมองเห็นมากกว่าการดมกลิ่นเมื่อเทียบกับสัตว์อื่น ๆ ในการดำรงชีวิต ร่องริมฝีปากจึงดูเหมือนว่าไม่ได้มีหน้าที่สำคัญในคนเรา นอกจากมีไว้เพื่อความสวยงามบนใบหน้ายังไงละคะเด็ก ๆ</p>	<p>ซาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิกTransition รายการ</p>
--	--	---

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : อย่างนี้เอง แล้วถ้าคนที่ไม่มียุงรุมฝักปาก หรือมีความผิดปกติของรุงรุมฝักปาก จะส่งผลในเรื่องใดบ้าง และมีวิธีแก้ไขไหมคะคุณหมอ รบกวนคุณหมอช่วยตอบด้วยค่ะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายว่าคนที่ไม่มียุงรุมฝักปาก หรือมีความผิดปกติของรุงรุมฝักปากจะส่งผลในเรื่องใดบ้าง / มีวิธีแก้ไขอย่างไร)</p> <p>.....</p>	

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : วันนี้เราก็ได้รับความรู้มากมาย จากการเรียนรู้ผ่านร่างกายของเราเองนี้แหละค่ะ</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	--	--

ตอนที่ ๑๘ ทำไมริมฝีปากเราต้องมีรอยย่น

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ถ้าพูดถึงรอยย่นในร่างกายน้อง ๆ จะนึกถึงส่วนไหนกันบ้างคะ บางคนตอบ รอยย่นที่หน้า บางคนตอบรอยย่นที่ตาหรือตีนกา บางคนตอบรอยย่นที่ผิวหนัง ซึ่งรอยย่นแบบนี้เกิดจากความเสื่อมของผิวหนังเมื่อเราอายุมากขึ้น ผิวหนังของเรา ก็จะไม่ตึงกระชับเหมือนตอนเด็ก ๆ ผิวก็จะเกิดรอยเหี่ยวย่นได้นั่นเอง ซึ่งผิวเหี่ยวย่น ใครๆก็คงไม่อยากมีหรืออยากให้เกิดขึ้นซ้ำที่สุุดใจ</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลทตอน</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>ไหมคะ แต่ !!! ก็มีรอยย่นในร่างกาย ที่เป็นประโยชน์เหมือนกันนะคะ ซึ่งไม่จำเป็นต้องแก้มก็ สามารถเกิดรอยย่นได้ น้อง ๆรู้ไหมคืออะไร “รอยย่นที่ริมฝีปาก” ของเรายังไงละคะ</p> <p>พิธีกร : วันนี้เรามาไขปริศนาร่างกาย ว่าทำไมเราต้องมีรอยย่นที่ริมฝีปาก และรอยย่นนี้มี ประโยชน์อย่างไร กับหัวข้อ “ทำไมริมฝีปากเราต้องมีรอยย่น” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมริมฝีปากเราต้องมี รอยย่น</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพเด็กอ้าปากรับประทานอาหาร</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>ริมฝีปากเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายมนุษย์ที่มีลักษณะนุ่มเคลื่อนไหวได้ เพื่อทำหน้าที่ รับอาหาร และเปล่งเสียง และเด็ก ๆ ทราบไหมคะว่า ริมฝีปากของเราเป็นอวัยวะที่บอบบาง และ</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กอ้าปากร้องเพลง มีตัวโน้ตต่าง ๆ ลอยออกมา - ภาพ CU ที่ปากเห็นชั้นผิวหนังและแสดงภาพปลายประสาทนับล้าน ๆ เส้น - ภาพรอยย่นบนริมฝีปาก - ภาพรอยย่นช่วยให้ริมฝีปากขยับได้หลากหลายรูปทรง - ภาพเด็กหญิง เด็กชาย เห็นริมฝีปากที่เปลี่ยนไปหลายรูปทรง / ตกใจ / ยิ้ม / คู้ยกัน 	<p>ไวต่อความรู้สึกมากที่สุดในร่างกาย เนื่องจากที่ริมฝีปากเป็นจุดรวมของปลายประสาทนับล้าน ๆ เส้น นอกจากนี้ที่ริมฝีปากยังปราศจากต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน และรูขุมขน ทำให้ผิวบริเวณนี้มักขาดความชุ่มชื้นได้ง่ายอีกด้วย</p> <p>ที่สำคัญริมฝีปากถือเป็นอวัยวะในร่างกายที่มีรอยย่นมากที่สุด ไม่น่าเชื่อเลยใช่ไหมคะ สาเหตุที่ริมฝีปากของเราต้องมีรอยย่นมากมายนั้นก็เพราะว่า รอยย่นนี้จะช่วยให้เราสามารถยกและขยับริมฝีปากได้อย่างอิสระ โดยไม่รู้สึกรัดหรือรั้งเวลาที่ริมฝีปากเคลื่อนไหว เช่น เวลาพูดออกเสียง อ้าปาก หรือรับประทานอาหาร ทำให้เราสามารถขยับริมฝีปาก และบังคับรูปปากได้อย่างใจ และทำให้เกิดความหลากหลายในการเปล่งเสียงได้อีกด้วย นี่แหละค่ะคือเหตุผลว่า ทำไมเราถึงมีรอยย่นที่ริมฝีปากยิ่งงละคะ</p>	<p>ซาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	---	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>ต่างหาก น่าอายมาก ๆ เลย แล้วอย่างนี้อาการที่เรา “เรอ” ออกมาเป็นเพราะสาเหตุอะไร เกิดความผิดปกติอะไรในร่างกายหรือเปล่า</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้อง ๆ ไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ทำไมเราถึงเรอเวลาอิม” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเราถึงเรอเวลาอิม</p> <p>กราฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>การ “เรอ” เมื่อเรากินอิมมาก ๆ นั้น เป็นกลไกอย่างหนึ่งของร่างกายเราคะ เมื่อเรออ้าปากรับประทานอาหารหรือเคี้ยวอาหาร เรามักจะกลืนอากาศเข้าไปด้วย ยิ่งรับประทานอาหารจำนวน</p>	<p>เสียงเรอ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กรับประทานอาหารมากมายจนเรอออกมา - ภาพแสดงการอ้าปากเคี้ยวอาหารและกลืนอากาศเข้าไประหว่างอ้าปากเคี้ยวอาหาร - ภาพในกระเพาะอาหารค่อย ๆ ขยายใหญ่อัดแน่นไปด้วยอาหารและอากาศ - ภาพแสดงลมในกระเพาะอาหารเคลื่อนที่ออกไปทางปาก - ภาพแสดงอากาศเคลื่อนตัวผ่านหลอดอาหารที่สั้น - ตัดมารับหน้าเด็กเรอเสียงดัง 	<p>มาก ก็จะมีกลิ่นอากาศเข้าไปจำนวนมากด้วยเช่นกัน เมื่ออาหารและอากาศอัดแน่นอยู่ในกระเพาะอาหารมากเกินไป ส่งผลให้กระเพาะอาหารพองตัวทำให้รู้สึกอึดอัด ร่างกายจึงขับลมส่วนเกินที่มีอยู่ในกระเพาะอาหารออกไปให้เหลือไว้เฉพาะอาหารสำหรับการย่อย เพื่อช่วยผ่อนคลายความอึดอัด และทำให้รู้สึกสบายท้องมากขึ้นยิ่งไงละคะ นอกจากนี้การเรอ ยังเกิดจากการทานอาหารที่มีแก๊สมาก เช่น ถั่ว น้ำอัดลม ทำให้เกิดลมในกระเพาะมาก ก็จะทำให้มีการเรอเพื่อเอาลมออกด้วยเช่นกัน</p> <p>แล้วทำไมเราถึง “เรอ” มีเสียง และบางทีมีกลิ่นอีกต่างหาก นั่นก็เป็นเพราะว่า เมื่อเราขับลมจากกระเพาะอาหารออกมาทางปาก เสียง “เรอ” นั้นจะเกิดจากหลอดของหลอดอาหารที่มีการสั้นค่ะ ส่วนกลิ่นนั้นก็จะเกิดจากลมที่ขับออกมา ซึ่งลมนี้ได้พากลิ่นของอาหารที่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารออกมาด้วย จึงทำให้การ “เรอ” นอกจากมีเสียงแล้วยังมีกลิ่นตามมาด้วยยิ่งไงละคะ</p>	<p>ซาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิกTransition รายการ</p>
---	---	---

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร : การ “เรอ” ถึงแม้เป็นกลไกตามธรรมชาติของร่างกายที่ช่วยขับลมส่วนเกินระบายความอึดอัดในท้อง แต่เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น น้อง ๆ ก็ควรรักษามารยาทด้วยการปิดปากและระวังอย่าให้เรอเสียงดังนะคะ แต่ก็มีเรื่องน่าสงสัยอีกอย่างหนึ่งว่า ทำไมเด็กทารกถึงเรอเองไม่ได้ต้องให้คุณพ่อคุณแม่อุ้มพาดบ่าหรือตบหลังเบา ๆ เพื่อให้เรอ แต่เมื่อโตขึ้นกลับเรอได้เองเป็นเพราะอะไร คุณหมอช่วยตอบด้วยค่ะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายว่าทำไมโตขึ้นเราเรอได้เองไม่เหมือนทารกที่ต้องคอย อุ้มพาดบ่าหรือตบหลังเบาๆเพื่อให้เรอ / ถ้าไม่อยากเรอในที่สาธารณะ ต้องทำอย่างไร)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: หายสงสัยกันแล้วใช่ไหมคะว่าทำไมเราถึง “เรอ”</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ</p> <p>โซเชียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
--	--	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>เวลาที่เรารู้สึกถูกพ่อแม่ หรือเพื่อน ๆ แกล้งด้วยการจิกจี้ที่ท้อง ที่รักแร้ หรือที่ฝ่าเท้า เรานี้แทบจะลงไปดินกับพื้นเลยใช่ไหมคะ เพราะเวลาถูกจิกจี้เราจะควบคุมตัวเองไม่ได้ แลก็มี ความรู้สึกผสมปนเปกันไปหลายอย่างเลยนะคะ ทั้งขำ หัวเราะ แต่ก็อยากให้อหยุดทำ มันเป็น ความรู้สึกที่ประหลาดมาก ๆ เลย อาการ “จิกจี้” มันเกิดขึ้นมาได้ยังไงกันนะ</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้อง ๆ ไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ทำไมเรารู้สึกจิกจี้” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเรารู้สึกจิกจี้</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพเด็กทารกถูกจิกจี้ หัวเราะออกมา</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>“จิกจี้” เป็นอาการที่ร่างกายเรตอบสนองได้ มาตั้งแต่เป็นทารกแล้วละคะ โดยจุดสัมผัส ส่วนใหญ่ที่มักจะเกิดอาการ “จิกจี้” ได้นั้น จะมีเซลล์ประสาทรับสัมผัสอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพแสดงจุดต่าง ๆ ในร่างกายที่ไวต่อการจิกจี้ เช่น รักแร้ ท้อง เอว ฝ่ามือ ฝ่าเท้า - ภาพส่องกระพริบรับรู้ความรู้สึกเมื่อถูกจิกจี้ - ภาพเด็กหัวเราะออกมา - ภาพพ่อแม่จิกจี้เด็กทารก มีความสุข ยิ้มแย้ม - ภาพเด็ก ๆ วิ่งไล่จิกจี้กัน หัวเราะสนุกสนาน 	<p>ไวต่อความรู้สึก เช่น รักแร้ ท้อง เอว ฝ่ามือ หรือ ฝ่าเท้า เป็นต้นค่ะ เมื่อเราถูก “จิกจี้” สมองของเราจะรับรู้ถึงความรู้สึกปนเปกันระหว่าง ความเจ็บปวดอย่างเบาบางและความสุข เวลาที่โดนจิกจี้เราจะพยายามดิ้นหรือหนีเพื่อไม่ให้ถูกจิกจี้ ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตัวเอง เนื่องจากจุดที่จิกจี้ นั้นจะเป็นจุดที่บอบบางและบาดเจ็บได้ง่ายของร่างกาย นอกจากนี้เวลาโดนจิกจี้บางคนก็จะหัวเราะออกมาได้ด้วย ซึ่งการหัวเราะออกมาเมื่อเราถูก “จิกจี้” นั้นก็เป็นกระบวนการป้องกันตัวเองของร่างกายอย่างหนึ่ง เพื่อให้เรารู้สึกปลดปล่อยหรือผ่อนคลายจากความเครียดได้</p> <p>และเด็ก ๆ ทราบไหมคะว่าการ “จิกจี้” นั้นเป็นการสร้างความผูกพันอย่างหนึ่งได้อีกด้วย เหมือนกับที่พ่อแม่จิกจี้เบา ๆ ที่เด็กทารก ทำให้เด็กทารกหัวเราะ ยิ้มแย้ม และเกิดความผูกพันกับพ่อแม่ ส่วนการเล่นจิกจี้กับเพื่อนก็เป็นการเล่นที่ทำให้เกิดความสุขความใกล้ชิดระหว่างกันได้เช่นกัน แต่ความสุขและเสียงหัวเราะจากการจิกจี้นี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อทั้ง ๒ ฝ่ายยินยอม และสนุกกับการจิกจี้เท่านั้น ดังนั้นเด็ก ๆ ไม่ควรจิกจี้อีกฝ่ายโดยที่เค้าไม่ยินยอมหรือไม่อยากเล่นนะคะ</p>	<p>ซาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
--	---	--

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ก็ทราบกันไปแล้วนะคะว่า ทำไมเราถึงรู้สึกจี้จี้ แต่ทำไมเวลาที่เรารู้สึกจี้ตัวเอง (ทำท่าจี้จี้ตัวเอง) ถึงไม่รู้สึกเหมือนกับถูกคนอื่นจี้จี้ละคะ คุณหมอช่วยตอบให้หายสงสัยด้วยนะคะ</p> <p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมอบอกอธิบายว่าทำไมจี้จี้ตัวเองถึงไม่รู้สึก / และแนะนำเด็ก ๆ ถึงอันตรายในการเล่นจี้จี้ที่เกิดพอดี ควรเล่นอย่างไรให้ไม่เกิดอันตราย)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : อย่างนี้เอง น้อง ๆ จะเล่นจี้จี้กับเพื่อน ๆ ต้องเล่นแต่พอดีนะคะ ไม่อย่างนั้นการเล่นสนุกที่เกินพอดี อาจจะเป็นอันตรายได้ค่ะ</p>	

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	---	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้อง ๆ ไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมบางคนมีลัทธิ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมบางคนมีลัทธิ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพแสดงกล้ามเนื้อที่ใบหน้า</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>ภายใต้ผิวหนังเรานั้นมีกล้ามเนื้ออยู่มากมายที่ทำหน้าที่แตกต่างกันออกไป เช่น</p>	

<p>- ภาพแสดงการเคี้ยว / กระทบริบตา / ยิ้ม</p> <p>- ภาพแสดงแก้มที่มีรอยบุ๋ม ลงไป</p> <p>- ภาพแสดงชาร์ต พ่อ หรือ แม่ มีลักยิ้ม / ลูกจะมีลักยิ้ม</p> <p>- ภาพนักแสดงชื่อดัง หลาย ๆ คนที่มีลักยิ้ม</p> <p>- ภาพเด็ก ๆ มีลักยิ้ม และ ไม่มีลักยิ้ม ยิ้มสดใส</p> <p>.....</p> <p>ช่วงสรุป</p> <p>.....</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>ควบคุมการเคี้ยว การกระทบริบตา หรือแสดงสีหน้าอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งในคนที่มียิ้มนั้น</p> <p>เกิดจากกล้ามเนื้อส่วนที่เชื่อมระหว่างโหนกแก้มกับมุมปากเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ เวลายิ้มจึงทำให้เกิดรอยบุ๋มที่แก้ม ซึ่งความผิดปกตินี้สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม นั่นก็คือ ถ้าพ่อหรือแม่มีลักยิ้ม ลูกก็อาจจะมีลักยิ้มได้นั่นเองค่ะ</p> <p>ถึงแม้ลักยิ้ม จะเป็นความผิดปกติทางการสร้างกล้ามเนื้อที่ส่งต่อทางพันธุกรรม แต่การมีลักยิ้มกลับถูกมองว่าเป็นสิ่งพิเศษ เป็นเรื่องสวยงามเหมือนกับนักแสดงชื่อดังหลาย ๆ คนที่มีลักยิ้ม แต่แต่ละคนก็มีลักยิ้มที่แตกต่างกันออกไป เมื่อยิ้มแล้วก็ดูน่ารัก มีเสน่ห์ไม่น้อยเลยใช่ไหมคะ แต่ไม่ว่าเราจะมียิ้มหรือไม่ก็มีก็ตาม รอยยิ้มที่จริงใจต่างหากละคะ ที่จะสวยงามและทำให้เราน่ารักที่สุดค่ะ</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: “ลักยิ้ม” ที่เรามองว่าน่ารัก เกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อบนใบหน้าตัวเอง</p> <p>แล้วอย่างนี้จะส่งผลเสีย หรือเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างไรบ้างไหมคะเนี่ย / แล้วลักยิ้มสามารถเกิดขึ้นแล้วหายไปได้ไหม / หรือถ้าเราสามารถสร้างลักยิ้ม ขึ้นมาเองได้หรือเปล่า หลายข้อสงสัยนี้ รบกวนคุณหมอช่วยตอบด้วยค่า</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิกTransition</p> <p>รายการ</p> <p>.....</p>
--	--	---

ปิดรายการด้วยเพลงรายการ	พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!	ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube
-------------------------	--	--

ตอนที่ ๒๒ ทำไมฝ่ามือและฝ่าเท้าเหี่ยวเวลาแช่น้ำนาน ๆ

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะ และนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : เชื่อว่าน้อง ๆ หลาย ๆ คนชอบเล่นน้ำ ชอบว่ายน้ำใช่ไหมคะ เพราะว่ามันนอกจากจะได้เป็นการออกกำลังกายแล้ว การเล่นน้ำยังสนุกและก็เย็นสบายอีกด้วย เรียกว่า เล่นน้ำกันได้นานจนไม่</p>	

<p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็ก ๆ เล่นน้ำในสระว่ายน้ำนาน เห็นฝ่ามือและฝ่าเท้าเหี่ยว - ภาพฝ่ามือของเด็กที่รับลูกบอลที่โยน เล่นกันในสระน้ำได้ถนัดมือ - ภาพฝ่ามือของมนุษย์ยุคหินที่มีร่องมือที่ลึก - ภาพมนุษย์ยุคหินใช้มือจับปลาในลำธาร - ภาพมือที่จับปลาได้แน่นไม่ลื่นหลุด - ภาพมนุษย์ยุคหินเดินบนโขดหินด้วยเท้าเปล่าอย่างคล่องแคล่ว ถือปลาเมื่อเปล่าไม่ลื่นหลุด - ภาพยางรถยนต์ที่มีร่องดอกยาง - ภาพแสดงการขับเคลื่อนที่เกาะถนนได้ดีแม้ถนนลื่นมีน้ำขัง <p>.....</p>	<p>เด็ก ๆ เคยสงสัยไหมคะว่า ทำไมเมื่อเราแช่อยู่ในน้ำนาน ๆ ที่ฝ่ามือ และฝ่าเท้าของเรา จะมีผิวหนังที่เหี่ยวและขรุขระ นั่นเป็นเพราะว่าร่างกายของเราสร้างการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในน้ำนั่นเองค่ะ เพราะในขณะที่เปียกนั้น เส้นเลือดฝอยบริเวณที่มือและเท้า จะเกิดการหดตัวทำให้มือและเท้าเกิดเป็นร่อง และไม่เรียบ เป็นผลให้เราสามารถหยิบจับสิ่งของได้ดีขึ้น และยืนทรงตัวได้ดีกว่าเมื่ออยู่ในน้ำ เมื่อเปรียบเทียบกับมือและเท้าที่มีผิวเรียบปกติ</p> <p>ซึ่งการที่มนุษย์เรามีการปรับตัวของนิ้วมือนิ้วเท้าที่เหี่ยวยุบนั้นเป็นวิวัฒนาการมาจากบรรพบุรุษของเราในอดีตที่ต้องหาอาหารตามลำธาร หรือแม่น้ำ ฝ่ามือและฝ่าเท้าที่มีร่องและไม่เรียบนั้นทำให้สามารถหยิบจับอาหารในน้ำได้ดีกว่า ส่วนรอยย่นที่เท้าก็ทำให้เดินด้วยเท้าเปล่าบนโขดหินที่เปียกชื้นได้ดีกว่านั่นเองค่ะ</p> <p>ซึ่งกลไกนี้เอง ได้นำมาพัฒนายางรถยนต์ที่สร้างพื้นผิวยางให้เป็นร่อง และขรุขระ เพื่อให้ยางรถยนต์สามารถยึดเกาะถนนและทรงตัวได้ดีบนพื้นผิวที่เปียก หรือมีน้ำนั่นเองค่ะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิกTransition รายการ</p>
---	---	---

	<p>.....</p>	<p>.....</p>
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค

<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : ร่างกายของเราสามารถปรับตัวได้ดีจริง ๆ เพราะมือและเท้าที่เป็นร่องหรือเหี่ยว สามารถหยิบจับและทรงตัวได้ดีกว่าเมื่ออยู่ในน้ำนั่นเอง แต่ทำไมถึงเหี่ยวเฉพาะมือ และเท้า ไม่เหี่ยวทั้งตัว น่าสงสัยเหมือนกันนะคะ เป็นเพราะอะไร คุณหมอช่วยตอบด้วยค่ะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายว่าทำไมแช่น้ำนานๆถึงผิวหนังที่มือและเท้าถึงเหี่ยวแต่ ไม่เหี่ยวทั้งตัวเป็นเพราะอะไร / ปล่อยให้มือเหี่ยวนานๆเป็นอันตรายหรือไม่</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : ต้องขอบคุณคุณหมอสำหรับความรู้ดี ๆ เกี่ยวกับปรีศนาร่างกายของเราในวันนี้ ในหัวข้อ “ทำไมฝ่ามือและฝ่าเท้าเหี่ยวเมื่อแช่น้ำนาน ๆ” ด้วยค่ะ</p>	
--	---	--

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	--	--

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>ฟันเรียงสวย บางคนมีเขี้ยว บางคนมีฟันกระต่าย บางคนฟันซ้อนเรียงไม่เป็นระเบียบ ทำไมไม่เหมือนกันนะ และฟันซ้อนทำไมเป็นเฉพาะกับบางคน</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้อง ๆ ไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมบางคนถึงมีฟันซ้อน” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมบางคนถึงมีฟันซ้อน</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพรอยยิ้มเห็นฟันของเด็ก ๆ หลายๆ คน เห็นฟันแตกต่างกัน มีฟันซ้อนบางคน</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>เป็นเพราะอะไรกันนะเราถึงมีฟันสวย ๆ ไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะบางคนมีฟันซ้อนเรียงกันไม่เป็นระเบียบเอาซะเลย อย่างนี้เป็นเพราะอะไร สงสัยใช่ไหมคะเด็ก ๆ ซึ่งฟันซ้อนนั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุเลยคะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพแสดงพ่อหรือแม่มีฟันซ้อน ลูกก็มีฟันซ้อนด้วย - ภาพฟันแท้พยายามหาที่เบียดขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมที่ยังอยู่เต็มปาก ทำให้ฟันแท้บิดเอียง และไปซ้อน อยู่บนฟันน้ำนม - ภาพฟันผุที่ถูกถอนออกไปหลายซี่ เหลือพื้นที่ว่างมาก ทำให้ฟันแท้ที่ขึ้นมาเอียง ไม่ตรง - ภาพเด็กดูฟัน - ภาพเด็กเอาลิ้นดันฟัน - ภาพ CU หน้าเด็กเห็นฟันซ้อนเก <p>.....</p>	<p>อันดับแรกเกิดจากกรรมพันธุ์ ถ้าคุณพ่อหรือคุณแม่มีฟันซ้อนหรือมีฟันเก ก็อาจจะถ่ายทอดโครงสร้างลักษณะฟันที่คล้ายพ่อแม่มาสู่ลูกได้ค่ะ</p> <p>อีกหนึ่งสาเหตุที่มักพบในเด็กคือฟันน้ำนมอยู่ในปากนานเกินไป ทำให้ ฟันแท้เมื่อถึงเวลาที่ จะขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนม ไม่มีพื้นที่ให้แทรกตัวขึ้นมาส่งผลให้ฟันแท้ที่ขึ้นมาใหม่ซ้อนและบิดไปมา เพราะพื้นที่ว่างไม่พอนั่นเองค่ะ</p> <p>หรือแม้แต่ฟันน้ำนมที่ถูกถอนออกไปก่อนกำหนด เนื่องจากฟันผุก็เป็นอีกหนึ่ง สาเหตุที่ทำให้เกิดฟันซ้อนหรือฟันเกได้เช่นเดียวกันนะคะ</p> <p>นอกจากนั้นโครงสร้างของขากรรไกรที่ผิดปกติ เช่น ขากรรไกรบนยื่นมากเกินไป หรือที่เราเรียกว่า ฟันยื่นหรือฟันเหยิน ก็อาจทำให้เกิดฟันซ้อนเก ได้เหมือนกัน</p> <p>รวมไปถึงสุขนิสัยบางอย่างของเด็ก ๆ เมื่อทำเป็นระยะเวลาานาน ๆ จะส่งผลให้เกิดฟันซ้อนหรือฟันเกได้ เช่น การดูดนิ้ว การเอาลิ้นดันฟันบ่อย ๆ หรือการดูดขวดนมเป็นเวลานานเกินไป พฤติกรรมเหล่านี้ ก็อาจทำให้เกิดฟันซ้อนเก ได้เช่นเดียวกันค่ะ</p> <p>.....</p>	<p>กราฟิกTransition</p> <p>รายการ</p> <p>.....</p>
---	---	--

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : อย่างนี้เอง แล้วปัญหาฟันซ้อนเก นอกจากดูแล้วไม่เรียงเป็นระเบียบสวยงาม ยังจะส่งผลเสียต่อสุขภาพฟันและการใช้ชีวิตประจำวันของเราด้วยหรือเปล่า ต้องไปฟังคุณหมอพร้อม ๆ กันค่ะ</p> <p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมอบอกอธิบายว่าฟันซ้อนหรือฟันเกส่งผลต่อสุขภาพฟัน และการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไร/วิธีการดูแลรักษาความสะอาด หรือวิธีการแก้ไขปัญหาฟันซ้อน)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร : ถึงอย่างไรการมีฟันซ้อนก็เป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร แต่ไม่ว่าเราจะมีฟันแบบไหน การหมั่นแปรงฟันและดูแลรักษาความสะอาดในช่องปากของเรา คือ สิ่งสำคัญที่สุดค่ะ</p>	

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	--	---

ตอนที่ ๒๔ ทำไมเราต้องมีเล็บ

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ไหนน้อง ๆ ยกมือทั้ง ๒ ข้างขึ้นมาซิค่ะ ดูซิค่ะว่า เล็บมือของเราตัดสั้น สะอาดเรียบร้อยแล้วหรือยัง เพราะถ้าเล็บมือเราไม่สะอาด ปล่อยให้เล็บยาวจนมีสิ่งสกปรกเข้าไปฝังอยู่ใต้เล็บ เป็นขี้เล็บดำ ๆ แล้วน้อง ๆ ไปหยิบจับอาหารเข้าปาก ก็จะนำเชื้อโรคสิ่งสกปรกที่เล็บเข้าไปในปากด้วยนะคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลทตอน</p> <p>ทำไมเราต้องมีเล็บ</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>น้อง ๆ ก็คงจะสงสัยใช้ไหมคะว่าอย่างนี้เรามีเล็บไว้ทำไมกัน เพราะว่าเล็บยาวก็ต้อง มาคอยตัด ไม่ตัดก็มีสิ่งสกปรกเข้าไปเกาะอยู่ใต้เล็บอีก เล็บมีไว้ทำไม มีประโยชน์อะไร นอกจากเอาไว้เกาเวลาคันหรือเปล่า</p> <p>พิธีกร : ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้อง ๆ ไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ทำไมเราต้องมีเล็บ ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>กราฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>- ภาพเด็กทารกในครรภ์มารดา</p>	<p>เสียงบรรยาย :</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - zoom ที่นิ้วเด็กทารกเห็นเล็บมือ - ภาพแสดงชั้นหนังกำพร้า ค่อยกลายเป็นเล็บ - ภาพ CU ที่เล็บ - ภาพแสดงเส้นประสาทมากมายที่ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า - ภาพเล็บหุ้มบนนิ้วมือเสมือนเป็นเกราะป้องกัน - ภาพนิ้วมือที่เห็นเล็บมือ หยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ได้สะดวก - ภาพฝ่าเท้าเห็นเล็บเท้า ยืนและเดินได้อย่างคล่องแคล่ว <p>.....</p>	<p>ร่างกายของเราช่างมหัศจรรย์จริง ๆ นะคะเด็ก ๆ เพราะทุกอย่างในร่างกายของเรานั้นล้วนมีประโยชน์ และมีหน้าที่แตกต่างกันไปทั้งสิ้น รวมไปถึง “เล็บ” ของเราด้วยค่ะ</p> <p>เรามีเล็บตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดาแล้วนะคะ แล้วเล็บเกิดมาจากอะไร เด็ก ๆ คงสงสัยใช่ไหมคะ “เล็บ” ก็คือชั้นของหนังกำพร้าที่ตายแล้ว ซึ่งเลื่อนจากชั้นล่างขึ้นมาอัดเป็นชั้น ๆ จนกลายเป็นแผ่นแข็ง ๆ อยู่บริเวณปลายนิ้วมือ และปลายนิ้วเท้า เล็บของเราจะยาวขึ้นเรื่อย ๆ โดยเล็บมือจะยาวขึ้นวันละ ๐.๑ มิลลิเมตร ส่วนเล็บเท้าจะยาวขึ้นเร็วกว่าเล็บมือประมาณ ๒ เท่าเลยที่เดียวค่ะ</p> <p>ลักษณะของเล็บที่เป็นแผ่นแข็งและค่อนข้างโปร่งแสงนี้ ทำให้สามารถอ่อนตัวได้ อีกทั้งเล็บนั้นไม่มีหลอดเลือดและเส้นประสาทมาเลี้ยง ทำให้เวลาเราตัดเล็บ เราจึงไม่รู้สึเจ็บยังงั้นละคะ</p> <p>“เล็บ” มีประโยชน์อย่างไร ทำไมเราต้องมีเล็บ นั่นก็เป็นเพราะว่าที่ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้าของเราจะมีเส้นประสาทสัมผัสอยู่มากมาย หากถูกกระแทก หรือถูกกดทับ แรง ๆ จะเกิดความเจ็บปวดมาก ดังนั้นเล็บจึงทำหน้าที่เป็นเหมือนเกราะป้องกัน นิ้วมือ นิ้วเท้าจากอันตรายต่าง ๆ อีกทั้งเล็บยังช่วยให้มือของเรามีน้ำหนักและความแม่นยำในการหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ รวมไปถึงช่วยให้เท้าของเราทรงตัว หรือเคลื่อนไหวในการเดินได้ดีขึ้นอีกด้วยค่ะ “เล็บ” มีประโยชน์มากกว่าที่คิดใช่ไหมละคะเด็ก ๆ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
---	--	--

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร : หายสงสัยกันไปแล้วใช่ไหมคะว่าทำไมเราต้องมีเล็บ</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเพลง สื่อ</p> <p>โซเซียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
--	--	---

ตอนที่ ๒๕ ทำไมเราถึงมีลายนิ้วมือ

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p>	<p>- เพลงรายการ “ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุคค่อย ๆ ลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้อง ๆ มาไขปริศนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ธรรมชาติได้สร้างร่างกายของเราให้มีเอกลักษณ์ ความจำเพาะที่แตกต่างกันออกไป ๑๐๐ คนก็ ๑๐๐ แบบ หรือแม้แต่ฝาแฝด ก็จะไม่มีความเหมือนกันได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ โดยเฉพาะลายนิ้วมือที่อยู่บนนิ้วของเรานี้ยังไร้ละอะ (ชูฝ่ามือหันให้กล้อง)</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลทตอน</p>

	<p>ลายนิ้วมือสามารถระบุตัวตนของคนนั้นได้ คนสมัยก่อนที่เค้าเขียนหนังสือไม่ได้ จึงใช้วิธีพิมพ์ลายนิ้วมือแทนการเขียนหนังสือ/หรือตำรวจหาร่องรอยลายนิ้วมือของคนร้ายในที่เกิดเหตุเพื่อตามจับคนร้าย เป็นต้น</p> <p>และด้วยความที่ลายนิ้วมือเป็นสิ่งเฉพาะที่แต่ละคนมีลวดลายไม่เหมือนกัน ปัจจุบันถึงได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีต่าง ๆ ให้ยืนยันตัวตนหรือบุคคลนั้น ๆ ได้ด้วยลายนิ้วมือ เช่น ใช้ลายนิ้วมือปลดล็อคโทรศัพท์มือถือ เพื่อยืนยันความเป็นเจ้าของเครื่อง/หรือบางบริษัทใช้สแกนลายนิ้วมือแทนการตอกบัตรเข้าออกงาน</p>	<p>ทำไมเราถึงมีลายนิ้วมือ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
ช่วงตั้งคำถาม	<p>พิธีกร : น้อง ๆ คงสงสัยแล้วใช่ไหมคะว่าลายนิ้วมือเกิดจากอะไร ทำไมเราถึงมีลายนิ้วมือ</p> <p>ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้อง ๆ ไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กันกับหัวข้อ “ทำไมเราถึงมีลายนิ้วมือ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	

<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพฝ่ามือ - ภาพ CU ขยายเห็นลายนิ้วมือ - ภาพลายนิ้วมือประทับบน กระดาษเติมไปหมด - ภาพเด็กอยู่ในครรภ์มารดา - ภาพแสดงชั้นผิวหนัง และลูกศรแสดงชั้นหนังแท้ - ภาพมีดบาดที่ผิวหนังชั้นบน - ภาพผิวหนังชั้นบนค่อยๆ เชื่อมติดกัน - ภาพบัตรประจำตัว และมีช่องระบุลายนิ้วมือ - ภาพมือสัมผัสบนพื้นผิว ที่ต่างกัน เช่น ลูบแมว /ลูบไม้ เป็นต้น 	<p>เสียงบรรยาย :</p> <p>ลายนิ้วมือคือเส้นที่ปรากฏอยู่บนผิวหนังด้านฝ่ามือของนิ้วมือ ประกอบด้วยเส้นนูน และร่องที่ลึกลงไป ด้วยพื้นผิวของลายนิ้วมือที่ไม่เรียบนี้เอง ทำให้เมื่อประทับลายนิ้วมือ ลงบนวัตถุต่าง ๆ จะเห็นเป็นร่องสีขาวสลับลายเส้นนิ้วมือได้นั่นเองค่ะ ซึ่งลายนิ้วมือ จะเริ่มก่อตัวและพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา เมื่อพัฒนาจนสมบูรณ์ จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต นั่นก็เป็นเพราะว่ารูปแบบของลายนิ้วมือของคนเราถูกฝังลงไปถึงเนื้อเยื่อบริเวณชั้นหนังแท้เลยละคะ ทำให้ไม่ว่าจะเกิดบาดแผลหรือความเสียหายที่ผิวหนังบริเวณนั้น ลายนิ้วมือก็จะยังคงอยู่เหมือนเดิมนั่นเองค่ะ แม้กระทั่งฝาแฝดที่มีพันธุกรรมเหมือนกันก็ยังมีลายนิ้วมือที่แตกต่างกัน เนื่องจากตำแหน่งของตัวอ่อน และแรงดันจากน้ำคร่ำตอนอยู่ในท้องแม่ที่แตกต่างกันนั่นเองค่ะ</p> <p>และลายนิ้วมือนอกจากสามารถระบุตัวตนได้แล้วนั้น เส้นนูนและร่องลึกของ ลายนิ้วมือ ยังช่วยให้เรารับรู้ถึงความแตกต่างของพื้นผิวที่เราสัมผัส ทำให้เราสามารถแยกแยะผิวสัมผัสได้มากขึ้นอีกด้วยยังไงละคะ</p>	<p>ชาวด์เพลงประกอบ</p> <p>กราฟิก Transition รายการ</p>
---	--	--

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>- ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร : ลายนิ้วมือนี้ก็มีประโยชน์มากมายจริง ๆ แต่อย่างที่ทราบกันไปแล้วนะคะว่า แต่ละคนจะมีลายนิ้วมือที่ไม่เหมือนกันเลย แล้วอย่างนี้ลวดลายต่าง ๆ บนนิ้วมือของเรา มันเกิดมาขึ้นได้อย่างไร และลวดลายต่าง ๆ ของลายนิ้วมือแบ่งออกเป็นกว้าง ๆ กี่ชนิด ก็ประเภท รบกวนคุณหมอช่วยไขข้อสงสัยด้วยนะคะ</p> <p>คุณหมอ :</p> <p>(คุณหมออธิบายถึงที่มาของการลวดลายบนลายนิ้วมือ / ลายนิ้วมือแบ่งออกเป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง)</p> <p>.....</p>	

<p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร : ได้รู้ถึงประเภทต่าง ๆ ของลายนิ้วมือกันไปแล้ว น้อง ๆ ลองป้อนลายนิ้วมือ ลงบนกระดาษ ดูซิคะ ว่าลายนิ้วมือของน้อง ๆ เป็นรูปอะไร</p> <p>พิธีกร : น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตามความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>ขึ้นกราฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
-----------------------------	---	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>ก็มีความต่างเหมือนกับหัวข้อปริศนาร่างกายของเราในวันนี้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ “หมูเลือด หรือรูปเลือด” ซึ่งเราทุกคนมีหมูเลือด บางคนหมูเอ บางคนหมูบี บางคนหมูโอ เป็นเพราะอะไร ทำไมเราเกิดมามีหมูเลือดชนิดนี้ มีที่มาจากอะไร ทำไมหมูเลือดเราไม่เหมือนกัน</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้อง ๆ ไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ทำไมเรามีหมูเลือดไม่เหมือนกัน” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ทำไมเรามีหมูเลือดไม่เหมือนกัน</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic) - แสดงภาพร่างกาย ที่มีเลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกาย</p>	<p>เสียงบรรยาย: ร่างกายของเรานั้นมี “เลือด” เป็นของเหลวสำคัญที่ไหลเวียนอยู่ทั่วร่างกาย เพื่อนำพาออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงเซลล์อวัยวะต่างๆ ซึ่งเลือดของเราประกอบไปด้วย เซลล์เม็ดเลือดแดง , เซลล์เม็ดเลือดขาว, เกร็ดเลือด และ น้ำเลือด โดยมนุษย์จะมี หมูเลือดเป็นตัวบอกความแตกต่างของเลือด ซึ่งความแตกต่างของเลือดนี้ จะถูกถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพ zoom ไปที่ปอด - ภาพหยุดเลือด แสดงลูกศรพร้อมขึ้นตัวหนังสือเซลล์เม็ดเลือดแดง / เซลล์เม็ดเลือดขาว / เกร็ดเลือด / น้ำเลือด - ภาพพ่อ กรุ๊ป B แม่กรุ๊ปเลือด B ลูกเป็นกรุ๊ปเลือด B - ภาพย้อนอดีตผู้ป่วยถูกให้เลือด - ภาพเม็ดเลือดในร่างกายต่อต้านไม่รับเม็ดเลือดใหม่ - ภาพหน้าผู้ป่วยซีด เสียชีวิต - ภาพไตคัท คาลส์ แลนด์สไตเนอร์ - ภาพแสดงหมู่เลือด เอ (A) บี (B) โอ (O) และ เอบี (AB) 	<p>ซึ่งในอดีตเมื่อครั้งที่ยังไม่ได้มีการค้นพบการแบ่งหมู่เลือด การให้เลือดผู้ป่วย จึงไม่ค่อยได้รับผลสำเร็จนัก เพราะการให้เลือดที่ต่างหมู่กัน หรือเลือดไม่เข้ากัน มักทำให้เลือดเกิดการตกตะกอนในสายเลือดและเม็ดเลือดแตก ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการ ช็อค และส่งผลอันตรายตามมาอีกมากมาย โอ้ว!!! น่ากลัวมากๆเลยนะคะเนี่ย</p> <p>แต่ในที่สุดก็ได้เกิดการค้นพบที่ยิ่งใหญ่!!! เมื่อ คาลส์ แลนด์สไตเนอร์ แพทย์ชาวออสเตรเลียได้ค้นพบระบบเลือด ที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกายมนุษย์ และได้นำมาแบ่ง กรุ๊ปเลือดออกเป็น ๔ หมู่คือ เอ (A) บี (B) โอ (O) และ เอบี (AB) ซึ่งถือเป็น หมู่เลือดที่มีความสำคัญ และพบได้เป็นส่วนใหญ่ในร่างกายมนุษย์ค่ะ</p> <p>ชนิดของหมู่เลือดนั้นมีความสำคัญต่อการให้เลือดมาก ยกตัวอย่างเช่น คนที่มีหมู่เลือด A จะมีสารต้านหรือ ”แอนติบอดี” ต่อหมู่เลือด B คือจะไม่สามารถ รับเลือดจากคนที่มีหมู่เลือด B ได้ เป็นต้นค่ะ</p>	
---	--	--

		- กราฟฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร: อืม การที่เราสามารถรู้ถึงหมู่เลือดของตัวเองนั้นมีประโยชน์ทางการแพทย์จริงๆค่ะ เพราะแพทย์ก็จะทำการเช็คหมู่เลือดของเราได้ว่าเราสามารถรับเลือด หรือ บริจาคเลือดให้ใคร ได้บ้างยังไงละคะ ส่วนการให้เลือดในผู้ป่วยมักเกิดจากโรคหรือสาเหตุใดได้บ้าง และการให้เลือด จะเข้าไปทำการรักษาอย่างไร รบกวนคุณหมอช่วยอธิบายให้หายสงสัยด้วยค่ะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอบอกอธิบายย้าว่าทำไมเรามีหมู่เลือดไม่เหมือนกัน / โรคหรือสาเหตุต่างๆ ที่ต้องรักษาด้วยการให้เลือด / การให้เลือดทำให้อาการเหล่านั้นดีขึ้นอย่างไร)</p> <p>.....</p>	<p>.....</p>

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: วันนี้เชื่อว่าน้องๆคงได้รับความรู้กันไปอย่างมากมายเกี่ยวกับเรื่องว่าทำไม เรามีหมู่เลือดไม่เหมือนกัน เสียตายวันนี้เวลาหมดแล้วคะ แต่เรายังมีเรื่องราวที่น่ารู้เกี่ยวกับ ร่างกายมาฝากกันอีกแน่นอนคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันคะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีคะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--	---	--

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>เลือดมันจะไหลออกมาจากจมูกของเราเอง โดยที่เราไม่ได้ไปกระทบกับอะไร และก็จะมีเลือดไหลออกมาที่จมูกโดยที่เราไม่รู้ตัว “เลือดกำเดาไหล” เกิดจากสาเหตุอะไรกันนะ น่าสงสัยใช่ไหมคะ</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ทำไมถึงมีเลือดกำเดาไหล ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน ทำไมถึงมีเลือดกำเดาไหล</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย: “เลือดกำเดาไหล” ส่วนใหญ่มักพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ เกิดจากเส้นเลือดฝอย เล็ก ๆ ในโพรงจมูกมีความเปราะบางและแตกง่ายด้วยปัจจัยต่างๆเช่น</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเลือดกำเดาไหลออกมา จาก จมูกของเด็ก - ภาพแสดงเส้นเลือดฝอย ในโพรง จมูก ที่แตก เปราะบาง - ภาพเด็กมีเลือดกำเดาไหล ฉากหลัง เปลี่ยนไปตามสภาพ อากาศ เช่น หนาวมาก - ภาพเด็กสั่งน้ำมูกแรง - ภาพเด็กแคะจมูก - ภาพเด็กนอนซมมีไข้สูง มีน้ำมูก - ภาพแสดงการปฐมพยาบาล เบื้องต้นเมื่อเลือดกำเดาไหล 	<p><u>เกิดจากอากาศที่เปลี่ยน</u> : มักจะมีเลือดกำเดาไหลในช่วงที่อากาศหนาว และอากาศแห้ง เช่นช่วงฤดูหนาว</p> <p><u>เกิดจากพฤติกรรม</u> : เช่น การสั่งน้ำมูกแรงเกินไป หรือเกิดจากการแคะ แคะ เกา ในโพรงจมูกอย่างรุนแรง ทำให้เกิดแผลถลอก</p> <p><u>เกิดจากผลข้างเคียงของโรคที่เป็นอยู่</u> : เช่น โรคภูมิแพ้ ไซ้เลือดออก หรือการอักเสบติดเชื้อในโพรงจมูกเป็นต้นค่ะ</p> <p>ซึ่งเลือดกำเดานั้นจะไหลออกมาจากโพรงจมูก ไม่ว่าจะข้างเดียวหรือ ๒ ข้าง โดยปกติ มักไม่เป็นอันตราย และสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อให้เลือดหยุดไหล ได้ด้วยตัวเอง ดังนี้ ค่ะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - นั่งบนเก้าอี้ เอนตัวไปข้างหน้า ก้มหน้าเล็กน้อย ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้บีบจมูก แล้ว หายใจทางปากราว ๑๐ นาทีแล้วค่อยๆปล่อยนิ้ว หากเลือดยังไม่หยุดไหล ให้ทำวิธีนี้ อีกครั้งนะคะ - หรือจะใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งวางบริเวณสันจมูกประมาณ ๑๐ นาที วิธีนี้ก็ทำได้ เช่นเดียวกันค่ะ 	<ul style="list-style-type: none"> - ชาวดีเพลงประกอบ
--	---	---

	ที่สำคัญเด็ก ๆ ไม่ควรนอนราบนะคะหากมีเลือดไหลลงคอให้บัวนอนออกมาไม่กลืนลงไป เพราะ อาจทำให้เกิดอาการอาเจียนได้ค่ะ	- กราฟฟิกTransition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
ช่วงสรุป -ตัดกลับมาที่พิธีกร -ตัดเข้า VTR คุณหมอ	พิธีกร: เมื่อมีเลือดกำเดาไหลน้องๆสามารถนำวิธีดังกล่าวไปปฐมพยาบาลตัวเองเบื้องต้นได้นะ คะ ถ้าเป็นอาการเลือดกำเดาไหลแบบทั่วไปไม่รุนแรงเลือดก็จะหยุดไหลได้เองในไม่นานคะ แต่ น้องๆก็อาจสงสัยใช่ไหมคะ แล้วอาการเลือดกำเดาไหลแบบไหนถึงเรียกว่ารุนแรงและ ควรรีบ ไปพบแพทย์โดยทันทีไม่ควรปล่อยไว้ คุณหมอมีคำตอบรอไว้แล้วค่ะ คุณหมอ: (คุณหมออธิบายย้ำว่าทำไมถึงมีเลือดกำเดาไหล / เลือดกำเดาไหลที่อันตราย รุนแรงจะมี อาการอย่างไรบ้าง / วิธีดูแลรักษาสุขภาพ และการเลือกรับประทาน อาหารที่ช่วยเรื่องเลือด กำเดาไหล)

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร: ได้ความรู้และคำแนะนำดีๆจากคุณหมอไปแล้ว เกี่ยวกับเรื่องเลือดกำเดาไหล เมื่อมีอาการน้องๆจะได้รู้จักดูแลตัวเองเบื้องต้น และที่สำคัญต้องรักษาสุขภาพร่างกายและ ทานอาหารที่มีประโยชน์ร่วมด้วยเพื่อให้ร่างกายของเราแข็งแรงอยู่เสมอนะคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>		

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆกัน กับหัวข้อ “ ทำไมเราต้องกระพริบตา ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆกันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเฟลทตอน ทำไมเราต้องกระพริบตา</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic) - ภาพเด็ก zoom ไปที่ดวงตา</p>	<p>เสียงบรรยาย: เด็ก ๆ รู้ไหมคะว่าเราสามารถกระพริบตาได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ ครั้งต่อวันเลยนะคะ นั่นเป็นเพราะว่ากล้ามเนื้อส่วนเปลือกตาเป็นกล้ามเนื้อที่มีความเคลื่อนไหวได้เร็วที่สุด นั่นเองคะ ซึ่ง</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพดวงตากระพริบถี่ๆ ขึ้นตัวหนังสือ เรากะพริบตาได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ ครั้ง /วัน - ภาพฝุ่นละออง ปลิวมา กระทบดวงตา - ภาพ zoom ตากระพริบ - ภาพ zoom ตาด้านข้าง กระพริบแล้วกวาดฝุ่นลงมา อยู่ที่ขอบตา - ภาพตากระพริบด้านข้าง เห็นชั้นน้ำตาบางๆเคลือบผิวตา - ภาพเด็กเดินออกไปด้านนอก แสงอาทิตย์จ้า - ภาพ zoom เด็กกระพริบตา - ภาพเด็กอ่านหนังสือ/ดูคอมพิวเตอร์ 	<p>การกระพริบตาเป็นกลไกอัตโนมัติชนิดหนึ่งของร่างกายมนุษย์ และสาเหตุที่เราต้องกระพริบตานี้มี ๒ เหตุผลใหญ่ๆดังนี้ค่ะ</p> <p><u>๑.เพื่อป้องกันและกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากผิวตา</u></p> <p>เมื่อใดก็ตามที่มีฝุ่นละอองหรือสิ่งแปลกปลอมใดๆ มากระทบผิวตา ร่างกายของเราจะกระพริบตาโดยอัตโนมัติทันทีโดยที่เราไม่ต้องสั่งการเลยคะ เนื่องจากกลไกนี้เป็นกลไกธรรมชาติที่ร่างกายของเราจะตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบ ดวงตา ซึ่งการกระพริบตาจะช่วยป้องกันไม่ให้สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในดวงตา และกวาดสิ่งแปลกปลอมให้มาอยู่ที่ขอบตา เพื่อให้เราสามารถกำจัดออกไปได้ง่ายขึ้น ยังไงละคะ</p> <p><u>๒. เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับดวงตา</u></p> <p>การที่เรากระพริบตามีน้ำตามาฉาบที่ผิวของดวงตาเพื่อให้เกิดความชุ่มชื้น ลดอาการระคายเคืองเมื่อตาของเราต้องสัมผัสอากาศ และแสง ยิ่งเมื่ออยู่ในที่ แสงจ้ามากๆ หรือใช้สายตาในการอ่านหนังสือหรือใช้คอมพิวเตอร์นานๆ ก็จะทำให้ตาแห้งมากขึ้น ทำให้การกระพริบตาของเราก็จะยิ่งมากขึ้นกว่าปกติ เพื่อเป็นการรักษาความชุ่มชื้นและลดการระคายเคืองตานั้นเองคะ นอกจากนี้ การกระพริบตายังช่วยลดความเมื่อยล้าและความตึงตัวของกล้ามเนื้อตาจากการเพ่ง มองหรือใช้สายตานานๆ ได้อีกด้วยคะ</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>
--	---	--------------------------

<p>- ภาพ ๒ ช่องนาฬิกาที่หมุนไป กับ ดวงตาที่กระพริบเรื่อยๆ</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร: อย่างนี้เองการกระพริบตาเพื่อป้องกันสิ่งแปลกปลอมและรักษาความชุ่มชื้นให้กับ ดวงตาของเรา นั่นเอง โดยเฉพาะน้องๆที่ใช้สายตาไปกับการอ่านหนังสือ หรือ เล่นเกมส์ ดู คลิปต่างๆ จากมือถือ เป็นเวลานานๆ ก็จะทำให้ตาของเราแห้งและเกิดผลเสียตามมาได้ ซึ่งเกิดผลเสียอย่างไรบ้างนั้น ต้องไปฟังจากคุณหมอพร้อม ๆ กันค่ะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายย้าว่าทำไมเราต้องกระพริบตา / อาการตาแห้งในเด็กที่เกิดจาก การใช้ สายตามากเกินไป มีอาการอย่างไรและส่งผลเสียอย่างไรบ้าง / วิธีดูแล ดวงตาไม่เกิดอาการตา แห้ง และข้อแนะนำในการใช้สายตาที่เหมาะสม / อาหารบำรุงสายตา)</p> <p>.....</p>	<p>.....</p>

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร: ได้คำแนะนำที่มีประโยชน์จากคุณหมอไปเยอะเลยนะคะ น้องๆก็อย่าลืม นำคำแนะนำ ดีๆเหล่านี้ไปปรับใช้กับตัวเอง เพื่อสุขภาพดวงตาที่ดีของเรา哟ังไงละคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันคะ</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	

ตอนที่ ๒๙ ทำไมปัสสาวะถึงมีสีเหลือง

ภาพ	เสียง	เอฟเฟ็ค
<p data-bbox="219 486 362 517">เปิดรายการ</p> <p data-bbox="208 1126 331 1157">ช่วงสังเกต</p>	<p data-bbox="678 488 1426 518">- เพลงรายการ “ ปริศনার่างกาย ” (จบท่อนสนุกค้อยๆลดเพลงลง)</p> <p data-bbox="678 663 1704 826">พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปริศনার่างกาย ”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไขปริศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p data-bbox="678 978 1733 1209">พิธีกร : รายการของเรานอกจากจะมีเรื่องราวน่ารู้เกี่ยวกับร่างกายมาฝากกันแล้ว เรายังต้องการ ฝึกให้น้องๆเป็นเด็ก ช่างสังเกตและตั้งคำถามกับสิ่งต่างๆรอบตัว เพื่อนำไปสู่การหาคำตอบต่อไป เหมือนกับหัวข้อของเราในวันนี้ค่ะ น้องๆสังเกตบ้างไหมคะว่าเวลาที่เรापัสสาวะออกมา สีของปัสสาวะของเราจะเป็นสีเหลืองไหมคะ บางทีก็ออกใสๆแต่ก็จะมีอม</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>เหลืองอ่อนๆอยู่ดี น่าสงสัยใช้ไหมคะ ทั้งๆที่เราก็กินอาหารหลายประเภท อาหารที่กินเข้าไป ก็มีหลายสี แต่ทำไมสี ของปัสสาวะที่เราขับถ่ายออกมานั้นจึงมีแต่สีเหลือง เป็นเพราะอะไร</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆกัน กับหัวข้อ “ ทำไมปัสสาวะถึงมีสีเหลือง ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆกันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน ทำไมปัสสาวะถึงมี สี เหลือง</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ปัสสาวะ คือของเสียในรูปแบบของเหลวที่เราขับถ่ายออกมาจากร่างกาย โดยไตของเราจะกรองเอา ของเสียและสิ่งที่มีมากเกินพอดีออกจากเลือดของเรา ยกตัวอย่างเช่น น้ำ ส่วนเกิน เกลือแร่ ยูเรีย ซึ่งยูเรียเป็นของเสียจากการย่อยสลาย สารอาหารพวกโปรตีน ทำให้</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพ outline ร่างกายเด็ก เห็นเฉพาะไต และท่อปัสสาวะ - ภาพเด็กนั่งที่ชักโครก - ภาพปัสสาวะสีเหลืองที่ไหล ลงชักโครก - ภาพเปรียบเทียบสีปัสสาวะ ในแก้วกับ ฟางข้าว - ภาพสีปัสสาวะเปลี่ยนไปตามปริมาณการดื่มน้ำ - ภาพชิ้นตัวหนังสือ “ยูโรบิลิรูบิน” โยงมาจากปัสสาวะ - ภาพเด็กปวดปัสสาวะอีกรอบ 	<p>ปัสสาวะมีกลิ่นฉุน เมื่อปัสสาวะถูกกรองจากไตแล้ว ปัสสาวะจะลงมาที่ท่อไต และลงมาถูกเก็บในกระเพาะปัสสาวะ และถูกขับออกมา ที่ท่อปัสสาวะเมื่อเราปัสสาวะออกมา</p> <p>ปัสสาวะที่ปกติจะมีสีเหลืองอ่อนคล้ายสีของฟางข้าว แต่ความอ่อนและเข้มของสีปัสสาวะก็สามารถผันแปรไปตามปริมาณน้ำที่ดื่มเข้าไปในแต่ละวันได้เหมือนกันนะคะ เช่น ถ้าดื่มน้ำน้อยปัสสาวะก็จะมีสีเหลืองเข้ม หรือถ้าดื่มน้ำมากปัสสาวะก็จะมีสี อ่อนใสอมเหลืองได้คะ</p> <p>ส่วนสาเหตุว่าทำไมปัสสาวะของเราถึงเป็นสีเหลืองนั้นก็เพราะว่า เม็ดเลือดแดง ที่หมดอายุจะถูกย่อยสลายกลายเป็นสารที่มีสีเหลืองเรียกว่า “ยูโรบิลิรูบิน” ซึ่งถูกขับออกมาทางปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะของเราเป็นสีเหลือง นั่นเองคะ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ชาวดีเพลงประกอบ
---	---	---

		- กราฟฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>น้องๆก็ทราบกันไปแล้วนะคะว่าทำไมปีศาจของเราโดยปกติทั่วไปแล้วจะมีสีเหลือง แล้วถ้าปีศาจที่ไม่ปกติล่ะจะเป็นอย่างไร สาเหตุเกิดจากอะไรได้บ้างต้องให้คุณหมอ ช่วยตอบด้วยคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอรออธิบายย้าว่าทำไมปีศาจถึงมีสีเหลือง / สาเหตุและลักษณะของปีศาจที่ ผิดปกติ / วิธีดูแลรักษาสุขภาพ ให้ดีและปีศาจของเราเป็นปกติ)</p>	<p>.....</p>

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>.....</p> <p>พิธีกร: เห็นไหมคะว่าแม่แต่สี และลักษณะของปัสสาวะก็สามารถบ่งบอกถึงสุขภาพร่างกายของเราได้ ที่สำคัญน้องๆต้องหมั่นดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ และคอยสังเกตปัสสาวะของตัวเอง ว่าเป็นสีอะไรและมีลักษณะที่ผิดปกติไปหรือเปล่าด้วยนะคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>		

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆกัน กับหัวข้อ “ ทำไมไม่มีเสียงท้อร้องเวลาหิว ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆกันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน ทำไมไม่มีเสียงท้อร้อง เวลาหิว</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย: เวลาหิวเนี่ยอะไรก็ดูน่าอร่อยไปซะหมดเลยใช้ไหมคะ โห้โฮ ...ท้อร้องเสียงดัง มาก เลยนะคะเนี่ย อาการท้อร้องเป็นอาการหนึ่งที่เกิดจากการทำงานของร่างกาย หลายคน อาจจะเข้าใจว่าเสียงท้อร้องจะขึ้นเวลาที่เรหิวเท่านั้น ซึ่งจริงๆแล้วเสียง ท้อร้องเกิดขึ้นได้</p>	<p>(เสียงท้อร้อง)</p>

<p>-ภาพเด็กสีหน้าหิวจนตาลาย บนหัวมีภาพอาหารลอยอยู่มากมาย</p> <p>- เสียงที่ท้องร้องดังมาก เด็กเขิน</p> <p>- ภาพ outline ร่างกาย มีอาหารนำกินลอยอยู่รอบๆ สมองกระพริบๆ จากนั้น กระเพาะ และลำไส้เริ่มบีบและหดตัว</p> <p>- ภาพแสดงการย่อยอาหาร ในกระเพาะ /อาหารลำเสียง มายังกระเพาะอาหาร กระเพาะ บีบและหดตัวย่อยอาหาร</p> <p>- ภาพแสดงกระเพาะอาหาร ที่ว่างเปล่า บีบหดตัวแรงและ เร็วขึ้นกว่าตอนที่มืออาหารอยู่</p>	<p>ทุกเวลา ไม่ว่าจะในช่วงหิวหรือช่วงที่ทานอาหารไปแล้ว เพราะเสียงท้องร้องจะขึ้นจากกระบวนการย่อยอาหาร นั่นเองค่ะ</p> <p>กระเพาะอาหารของเรานั้นทำงานโดยมีสมองเป็นผู้ควบคุม ซึ่งการทำงานของกระเพาะอาหารจะเริ่มตั้งแต่ช่วงที่เราเริ่มหิว ได้รับกลิ่นอาหาร หรือเพียงแค่เรานึกถึง อาหารเส้นประสาทจากสมองจะกระตุ้นให้กระเพาะและลำไส้ของเราเคลื่อนที่ และหลั่งน้ำย่อยออกมาให้พร้อมสำหรับการย่อยอาหารที่จะตามมา</p> <p>การบีบหรือหดตัวของกล้ามเนื้อกระเพาะและลำไส้เองที่ทำให้เกิดเสียงขึ้น ซึ่งการบีบตัวของกล้ามเนื้อกระเพาะอาหารและลำไส้จะหดตัวแรงมากกว่าปกติตอนที่เรหิว จึงทำให้เกิดเสียงโครกครากที่ดังกว่าปกติ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเราได้ทานอาหาร และอาหารอยู่ในกระเพาะและลำไส้แล้ว เสียงท้องร้องก็ยังคงมีอยู่ได้ แต่เสียงท้องร้อง จะไม่ดังมากเท่าตอนหิวค่ะ</p> <p>นี่แหละค่ะคือสาเหตุ ว่าทำไมเราถึงได้ยินเสียงท้องร้องโครกครากออกมาเมื่อเวลา เรารู้สึกหิว หรือแม้แต่ว่าเวลาอึดก็ยังสามารถได้ยินด้วยนั่นเองค่ะ</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>
--	---	--------------------------

<p>- ภาพเด็กกินอาหารมากมายด้วยความหิว</p>		<p>- กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>อิมม..เสียงห้องของเราสามารถร้องได้ทั้งเวลาหิว และ อิมนั้นเอง เพียงแต่ในเวลาห้องว่าง กระเพาะไม่มีอาหารจะได้ยินเสียงชัดกว่าเท่านั้นเอง แล้วถ้าเราปล่อยให้ห้องร้องนานๆ จะส่งผลเสียอย่างไรต่อร่างกายอย่างไรบ้างไหมคะ รบกวนคุณหมอสวยช่วยตอบด้วยค่ะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p>	<p>.....</p>

<p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>(คุณหมออธิบายยาวว่า ทำไมไม่มีเสียงห้องร้องเวลาหิว / ถ้าปล่อยให้ห้องร้องนานๆ จะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง / และควรปฏิบัติตัวให้ถูกต้องอย่างไร)</p> <p>.....</p>	
<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร: น้องอย่าลืมนำคำแนะนำดีๆของคุณหมอไปปฏิบัติตามกันด้วยนะคะ อย่าปล่อยให้ห้องร้อง และควรทานอาหารให้ตรงเวลาด้วยนะคะ</p>	
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>

ตอนที่ ๓๑ ทำไมเราต้องหายใจ

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
เปิดรายการ ช่วงสังเกต	<p>- เพลงรายการ “ ปริศนาร่างกาย ” (จบท่อนฮุคค่อยๆลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไขปริศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ปริศนาร่างกายของเราในวันนี้เป็นคำถามของเด็กตัวน้อยๆคนหนึ่ง ที่ถามเข้ามาว่า “ ทำไมเราต้องหายใจด้วยค่ะ ” เราได้ฟังก็คิด เอ้อ นั่นซิ!!! เพราะการหายใจของเรามันดูเป็นเรื่องปกติธรรมดา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจนเรารู้สึกว่าเราหายใจไปทำไม ซึ่งจริงๆ เป็นคำถามที่ดีมาก เพราะถ้าไม่หายใจเราก็เสียชีวิตใช้ไหมคะ แสดงว่าการหายใจ มีความสำคัญมากๆ ต่อชีวิต การหายใจช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ได้อย่างไร</p>	

ช่วงตั้งคำถาม	<p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายพร้อม ๆกัน กับหัวข้อ “ทำไมเราต้องหายใจ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆกันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพลทอน ทำไมเราต้องหายใจ</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงหาคำตอบ(การ์ตูน infographic)</p> <p>-ภาพเด็กหายใจสูดอากาศออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>เราหายใจไปทำไมนะ เด็ก ๆสงสัยใช่ไหมคะ นั่นก็เป็นเพราะว่าเราหายใจ เอาออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย โดยออกซิเจนเป็นตัวสันดาปในร่างกาย ทำให้เกิด การเผาไหม้อาหาร เพื่อสลายอาหารให้เกิดเป็นพลังงาน เปรียบเทียบง่ายๆ อาหาร ที่เรากินเข้าไป เปรียบเหมือนกับ ถ่านไม้หรือเชื้อเพลิง ส่วนออกซิเจนเปรียบเหมือน กับไฟ เมื่อถ่านไม้ถูกไฟเผาาก็จะเกิดเป็น</p>	<p>- ซาวด์เพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กรับประทานอาหารที่ หลากหลาย - ภาพเปรียบเทียบอาหารที่กินเข้าไป ในร่างกาย เป็นเหมือนถ่านไม้ ออกซิเจนเป็นเหมือนไฟ / อาหารและ ออกซิเจนเจอกันเกิดความร้อน - ภาพเด็กเคลื่อนไหวหลาย ๆ ท่าทาง เช่น เดิน ว่ายน้ำ - ภาพออกซิเจนในเลือดหล่อเลี้ยง เซลล์ไปทั่วร่างกาย - ภาพตัวหนังสือโยงออกมาจากร่างกายที่มีเลือดไหลเวียนอยู่ คือ คาร์บอนไดออกไซด์และน้ำ - ภาพก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ขับ ออกมาทางจมูก 	<p>ความร้อนหรือพลังงานออกมานั่นเองค่ะ ซึ่งพลังงานที่ได้นี้ จะทำให้อวัยวะต่างๆภายใน ร่างกายทำงาน ทำให้เราสามารถ เคลื่อนไหว และ ดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยร่างกายจะนำ ออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆ โดยเลือด ซึ่งเซลล์ต่างๆ ในร่างกายจะใช้ ออกซิเจน เพื่อการ ดำรงชีวิตค่ะ และ การเผาไหม้ภายในเซลล์โดยใช้ออกซิเจน จะได้สารที่มีพลังงานสูงเพื่อนำไปใช้ กับระบบต่างๆในร่างกาย และผลจาก การเผาไหม้ภายในเซลล์นี้เอง จะเกิดผลผลิต ขึ้น ๒ ชนิดคือ คาร์บอนไดออกไซด์ และ น้ำ โดยร่างกายจะขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ ออกไป โดยการหายใจออก ส่วนน้ำที่เหลือหรือเป็นส่วนเกินนั้น ร่างกายจะขับออก ทางการหายใจ เช่นเดียวกัน รวมไปถึงขับออกทางเหงื่อและทางปัสสาวะอีกด้วยค่ะ</p>	<p>- กราฟฟิก Transition รายการ</p>
---	---	--

- ภาพเหนือข้อออกมาทาง ผิวหนัง		
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>การหายใจมีประโยชน์ต่อร่างกายของเราจริงๆจริงค่ะ แต่ถึงแม้จะมีประโยชน์ การหายใจ ก็อาจนำโรคติดต่อมาสู่เราได้ โดยเฉพาะโรคติดต่อจากระบบทางเดินหายใจ แล้วจะทำอย่างไรดี!!! เพราะเราไม่สามารถหยุดหายใจได้!!! จะมีวิธีป้องกันและดูแลตัวเอง อย่งไรต้องให้คุณหมอ มาช่วยแนะนำแล้วละคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายย่ำว่าทำไมเราต้องหายใจ / โรคติดต่อจากระบบ ทางเดินหายใจที่พบมากในเด็กวัยเรียน / และวิธีป้องกันรวมไปถึงการดูแลตัวเอง)</p>	<p>.....</p>

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>.....</p> <p>พิธีกร: ขอขอบคุณคุณหมอมามากๆเลยนะคะสำหรับความรู้ดีๆ รวมไปถึงการดูแลตัวเอง ให ห่างไกล โรคติดต่จากระบบทางเดินหายใจคะ (พิธีกรถอนหายใจ) เฮ้อ... เสียดายวันนี้เวลา หมดแล้ว แต่เราจะกลับมาพบกับอีกแน่นอน</p> <p>พิธีกร: น້องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวม ไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันคะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับ วันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีคะ !!!</p>	<p>-ชั้นกราฟฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--	--	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>บางทีลงมาจากที่สูงๆ ซักพักใหญ่แล้ว หูก็ยังไม่วายอื้อเลย เป็นเพราะอะไรน้อๆ ก็สงสัย เหมือนกันใช่ไหมคะ</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้อๆ ไปไซปริศนาร่างกายพร้อม ๆ กัน กับหัวข้อ “ ทำไมเวลาขึ้นที่สูง ๆ แล้วหูอื้อ ” ไปไซปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน ทำไมเวลาขึ้นที่สูงๆ แล้วหูอื้อ</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>น่าตื่นเต้นจังเลย.... กำลังขึ้นเครื่องบินไปเที่ยวไหนกันคะเนี่ย แต่ได้รู้ไหมคะ ว่าเวลาที่เรายู่ที่สูงๆ เช่น บนเครื่องบินขณะที่กำลังบินอยู่บนท้องฟ้าเด็ก ๆ อาจมีอาการหูอื้อได้นะคะ นั่นก็เป็นเพราะว่า หูของเราจะรับรู้ถึงความดันอากาศ จากภายนอกที่</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>-ภาพเด็กและครอบครัวนั่งอยู่บนเครื่องบิน</p> <p>-ภาพเครื่องบิน take off ขึ้นบนฟ้า</p> <p>- ภาพแสดงท่อยุสเตรเซียนที่ทำหน้าที่ช่วยปรับสมดุลความดันอากาศภายในหู</p> <p>- ภาพแสดงการขึ้นที่สูง เช่น นั่งเครื่องบิน, ขับรถขึ้นภูเขาสูงๆ</p> <p>- ภาพลงลิฟท์เร็วๆ / ภาพดำน้ำ</p> <p>- ภาพแสดงอาการหูอื้อสีหน้าไม่ดี</p> <p>- ตัวหนังสืออ่านตามเสียง</p> <p>- ได้ยินเสียงเบาลง</p> <p>- รู้สึกแน่นตื้อๆภายในหู</p> <p>- รู้สึกไม่สบายหูหรือเจ็บภายในหูร่วมด้วย</p>	<p>เปลี่ยนไปได้อย่างรวดเร็ว โดยภายในหูของเรานั้นมีท่อเล็ก ๆ ที่อยู่ภายในหูชั้นกลาง เรียกว่าท่อยุสเตรเซียน ซึ่งเชื่อมต่อไปยังโพรงจมูกส่วนหลัง ท่อยุสเตรเซียนนี้ มีหน้าที่ปรับความดันอากาศภายในหูให้สมดุลกับความดันอากาศภายนอก แต่เมื่อใดที่เราอยู่ในระดับความสูงจากพื้นดิน ที่เปลี่ยนไปอย่างกะทันหัน เช่น เวลาที่เรานั่งเครื่องบินที่กำลังบินขึ้นหรือลง ระหว่างที่ขับรถขึ้นภูเขาสูงๆ ตอนที่ขึ้นหรือลงลิฟท์เร็ว ๆ รวมถึงเวลาที่เราดำน้ำลงไปลึก ๆ จะทำให้ท่อยุสเตรเซียน ไม่สามารถปรับสมดุลระหว่างความดันอากาศภายในหูกับความดันอากาศภายนอกได้ทัน ส่งผลให้เกิดอาการหูอื้อตามมานั่นเองค่ะ</p> <p>อาการหูอื้อสามารถเกิดได้กับหูเพียงข้างเดียว หรือทั้ง ๒ ข้าง โดยจะมีอาการดังนี้ เช่น ได้ยินเสียงเบาลง รู้สึกแน่นตื้อๆภายในหู หรือในบางกรณีอาจรู้สึกไม่สบายหู หรือเจ็บภายในหูร่วมด้วยได้ค่ะ โดยปกติอาการหูอื้อจะค่อยๆทุเลาหายไปตัวเอง แต่เด็กสามารถบรรเทาอาการหูอื้อ ด้วยวิธีเบื้องต้นง่ายๆดังนี้ค่ะ เช่น การหาว การกลืนน้ำลาย หรือการเคี้ยวหมากฝรั่ง อาการหูอื้อก็จะค่อยๆดีขึ้นค่ะ นอกจากนี้อาการหูอื้อยังเกิดได้จากสาเหตุอื่น ๆ เช่น เป็นหวัด ภูมิแพ้ มีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู เช่น แมลง หรือน้ำเข้าหู หากอาการหูอื้อไม่ดีขึ้น เด็ก ๆ ควรบอก คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ปกครองให้พาไปพบคุณหมอนะคะ</p>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กหาว, กลืนน้ำลาย, เคี้ยวหมากฝรั่ง - ภาพเด็กเป็นหวัด / เด็กมีแมลงเข้าหู - ภาพเด็กพยักหน้าเข้าใจ 		<ul style="list-style-type: none"> - กราฟฟิกTransition รายการ
<p style="text-align: center;">ภาพ</p>	<p style="text-align: center;">เสียง</p>	<p style="text-align: center;">เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>อ้อ.....หูของเราอ้อเวลาที่ขึ้นที่สูงๆ เป็นเพราะความดันอากาศจากภายนอกและภายในหูไม่เท่ากันนั่นเอง ซึ่งน้องๆก็ได้ทราบถึงวิธีการแก้อาการหูอ้อเบื้องต้นด้วยตัวเองกันไปแล้วนะคะ ไม่ว่าจะเป็น การหาว การกลืนน้ำลาย หรือการเคี้ยวหมากฝรั่ง แต่เอ....แล้วเป็นเพราะอะไรทำไมทำสิ่งนี้ถึงทำให้หูของเราหายอ้อละคะ แล้วถ้าทำแล้ว หูยังไม่หายอ้อ จะเป็นอันตรายไหมคะ และจะมีวิธีการรักษาอย่างไร ต้องไปถาม คุณหมอแล้วละคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p>	

<p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>(คุณหมอย้ำว่าทำไมชั้นที่สูงๆจึงรู้สึกหุ้อ / ทำไมการหาว การกลืนน้ำลาย หรือการเคี้ยวหมากฝรั่งถึงช่วยให้หุ้อหุ้อได้ / ภาวะแทรกซ้อนจากแรงดันอากาศ ที่ทำให้อาการหุ้อผิดปกติ จะมีอาการอย่างไรบ้าง และอาการแบบไหนควรรีบมา พบแพทย์ มีวิธีการรักษาอย่างไร)</p> <p>พิธีกร: วันนี้ได้รับความรู้มากมายเลย ต้องขอขอบคุณคุณหมอมากๆเลยนะคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>.....</p> <p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
---	--	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ“ ทำไมเราถึงสะอึก ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเฟลทตอน ทำไมเราถึงสะอึก</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic) -ภาพเด็กสะอึก</p>	<p>เสียงบรรยาย: อ้าว.....สะอึกใหญ่เลย เด็ก ๆรู้ไหมคะว่าอาการสะอึกมีสาเหตุมาจากอะไร ถ้าอยากรู้ไป หาคำตอบพร้อม ๆ กันเลยค่า</p>	<p>- ซาวด์เพลงประกอบ</p>

<p>- ภาพเด็กมองมาที่จอ และพยักหน้า อยากรู้</p> <p>-ภาพแสดงการกระตุ้นเกร็งของ กระ บังลม</p> <p>-ภาพแสดงการปิดของเส้นเสียง ที่ กล่องเสียง ทำให้อากาศเข้าไม่ได้</p> <p>- ภาพการรับประทานอาหารอย่าง รวดเร็ว / ดื่มน้ำอัดลม</p> <p>- ภาพสีหน้าแสดงอารมณ์ต่างๆ เช่น เครียด ตื่นเต้น หวาดกลัว</p> <p>- ภาพเด็กสะอึก / เวลาผ่านไปนานก็ ยังสะอึกไม่หาย</p>	<p>การสะอึกเกิดจากการกระตุ้นเกร็งหรือการบีบตัวของ “กระบังลม” ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อ ทรงโดมขนาดใหญ่ที่อยู่ใต้ปอดที่เราใช้ในการหายใจนั้น เกิดการ ทำงานที่ไม่สอดคล้องกัน กับอวัยวะส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ โดยปกติ การเคลื่อนไหวของกระบังลมทำให้เกิดการ ดึงอากาศเข้าไป แต่เมื่อเกิดการกระตุ้นเกร็ง ของกระบังลมที่ผิดปกติ และการปิดของเส้นเสียง ที่กล่องเสียงกลับหยุดอากาศ ไม่ให้เข้าไปในหลอดลมและปอด จึงทำให้เกิดเสียงสะอึกขึ้นยังง ละคะ</p> <p>โดยสาเหตุของการสะอึกเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ทั้งที่เกิดจากพฤติกรรม และ เกิดจาก อารมณ์ การสะอึกที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารอย่าง รวดเร็วและมาก เกินไป หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแก๊สมากเช่นน้ำอัดลม ก็อาจทำให้เรา มีอาการสะอึกได้ นอกจากนี้ยังมีการสะอึกที่มีสาเหตุทางอารมณ์ เช่น เกิดจาก ความเครียด ตื่นเต้น หรือกลัว ก็ส่งผลให้มีอาการสะอึกได้เช่นเดียวกันคะ</p> <p>โดยปกติแล้วอาการสะอึกมักเกิดขึ้นไม่นานจะเป็นเพียงแค่ ๕-๑๐ นาที ก็จะหายเป็น ปกติ แต่หากมีอาการสะอึกต่อเนื่องนาน ๆ เช่นสะอึกเป็นชั่วโมง และเป็นอยู่บ่อย ๆ อาจเป็น สัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพ ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและทำการรักษาต่อไป คะ</p>	
---	--	--

		- กราฟฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>ไม่น่าเชื่อว่าอาการสะอึก มีทั้งแบบที่ไม่เป็นอันตรายสามารถหายไปได้เอง และแบบที่สะอึกนานๆทำอะไรก็ไม่หายแบบนี้ต้องรีบไปให้คุณหมอดูอาการและรักษาโดยด่วนค่ะ จะมีวิธีสังเกตอาการอย่างไร รบกวนคุณหมอมมาให้คำตอบด้วยนะคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมออธิบายย้่าว่าอาการสะอึกเกิดจากอะไร / วิธีการแก้อาการสะอึกเบื้องต้น / อาการสะอึกแบบไหนเข้าข่ายผิดปกติควรรีบมาพบแพทย์ และส่งผลต่อสุขภาพ หรือเป็นสัญญาณของโรคร้ายอื่นๆอย่างไรบ้าง มีวิธีการรักษาอย่างไร)</p>	

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>.....</p> <p>พิธีกร: น้องอย่าลืมนำคำแนะนำดีๆจากคุณหมอ ไปดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อเรามีอาการ สะอึก สะอึน นะคะ ที่สำคัญหากมีอาการสะอึกที่นานเกินไปหรือมีความผิดปกติตามที่คุณหมอ ได้บอกไว้ ให้รีบบอกคุณพ่อคุณแม่ให้พาไปพบแพทย์จะดีที่สุดค่ะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>.....</p>
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>		<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>

ตอนที่ ๓๓ ทำไมเด็กถึงนอนดิ้น

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ ปริศนาร่างกาย” (จบท่อนฮุกค่อยๆลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไขปริศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ปริศนาร่างกายของเราในวันนี้เป็นเรื่องราวของการนอนค่ะ แต่ไม่ใช่การนอนหลับธรรมดา นะคะ แต่เป็นการนอนดิ้นค่ะ ไม่ใช่นอนไปตื่นไปนะคะ (พี่จอยทำท่าเต้น) แต่เป็นการขยับและเคลื่อนไหวร่างกายขณะที่เรานอนหลับโดยที่เราไม่รู้ตัว โดยเฉพาะ เด็ก ๆ จะนอนดิ้นมากกว่าผู้ใหญ่ น้องๆคนไหนที่ยังนอนกับคุณพ่อคุณแม่ หรือคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย น่าจะเคยได้ยินคนที่บ้านพูดว่า น้องๆนอนดิ้นกันบ้างไหมคะ</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>บางครั้งคนที่นอนข้างๆน้องก็อาจจะ โดนฟาดแขนฟาดขาจากตอนที่น้องๆหลับไปบ้าง โดยที่น้องๆก็ไม่รู้ตัว บางทีตื่นมาหัวไปอยู่ตรงปลายเท้าก็มี หรือนอนดิ้นจนผ้าห่มหรือ หมอนที่นอนอยู่กระจายไปคนละทิศละทางเลยก็มีใช้ไหมคะ สงสัยไหมคะว่าทำไมเด็ก ๆ ถึง นอนดิ้นกันจังเลย แต่ผู้ใหญ่ไม่ค่อยจะนอนดิ้นกันซักเท่าไร เป็นเพราะอะไร</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ ทำไมเด็กถึงนอนดิ้น ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพลทอน ทำไมเด็กถึงนอนดิ้น</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>แหมดูซิคะหลับปุ๋ยเลย เอ้..แต่ว่า... นอนดิ้นนำดูเลยนะคะเนี่ย ทำไมเด็ก ๆ ถึง นอน ดิ้นมากกว่าผู้ใหญ่ซะหรอคะ ก่อนอื่นเรามาทราบถึงภาวะการนอนหลับ กันก่อนซึ่งแบ่ง ออกเป็น ๒ แบบดังนี้คะ</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>-ภาพเด็ก ๆนอนรวมกับพ่อแม่ แต่เด็กนอนตื่น หมุนไปทั่วที่นอน</p> <p>- ภาพผู้ใหญ่นอนนิ่งไม่ตื่น</p> <p>- ภาพเด็กหลับในช่วง Non-REM นอนนิ่ง</p> <p>- ภาพเด็กหลับในช่วง REM นอนตื่น ตากรอกไปมา หายใจแรง กล้ามเนื้อหัวใจ และ สมองยังทำงานอยู่</p> <p>- ภาพเด็กนอนฝัน</p> <p>-ภาพเด็กนอนหลับ Growth Hormone หลั่งออกมาช่วยเร่งสร้างกระดูก และกล้ามเนื้อ</p>	<p>๑. <u>ช่วงหลับธรรมดา</u> (NON –REM หรือ Non Rapid Eye Movement) เป็นช่วงนอนหลับที่ลูกตามีการกลอกตัวไปมาช้าๆ เป็นช่วงการนอนหลับตั้งแต่ หลับตื่นไปจนถึงหลับลึกจนอนนิ่งไม่ขยับตัว</p> <p>๒. <u>ช่วงหลับฝัน</u> (REM หรือ Rapid Eye Movement) เป็นช่วงนอนหลับที่ลูกตามีการกลอกตัวไปมารวดเร็ว ในช่วงนี้สมองของเรา จะทำงานใกล้เคียงกับตอนที่เรตื่น และเป็นช่วงที่มีความฝันมากกว่าการนอนหลับ ช่วงอื่นๆ ทำให้มีการขยับตัวของร่างกายหรือนอนตื่นได้ การนอนหลับในช่วงนี้ จะช่วยเรื่องความทรงจำ การเรียนรู้ และการสร้างจินตนาการได้</p> <p>โดยการนอนที่ดีนั้นจะต้องมีช่วงการนอนทั้ง ๒ แบบสลับกันไป และที่สำคัญ ทางแพทย์มีความเชื่อว่า การนอนหลับในช่วง REM หรือ ช่วงหลับฝันนั้น มีความจำเป็นต่อพัฒนาการของเด็กทารก ในด้านความทรงจำ การเรียนรู้ และการสร้างจินตนาการของเด็ก และการนอนหลับที่ลึกและเพียงพอในวัยเด็ก จะช่วยให้ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่สำคัญในการเจริญเติบโต ของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้เติบโตสมวัย แต่เมื่อโตขึ้นช่วงการนอน ในระดับ REM หรือช่วงหลับฝันจะลดลง และจะลดลงเรื่อยๆ จนเหลือเพียง ๒๐ เปอร์เซ็นต์เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ทำให้เมื่อโตขึ้นเราจะนอนตื้นน้อยลง นี้แหละคะคือเหตุผลว่าทำไมเด็กถึงได้นอนตื้นยังไงละคะ</p>	
--	--	--

<p>- ภาพเด็ก ๆ โตขึ้น เข้าวัย ๑๘ ปี</p> <p>- ภาพเด็กในวัยรุ่นนอนหลับ แต่นอน ตื่นน้อยลง</p>		<p>- กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>- ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>เด็กนอนตื่น เพราะเด็กมีภาวะการนอนหลับแบบ REM หรือช่วงหลับฝันมากกว่าผู้ใหญ่ นั่นเองค่ะ ซึ่งการนอนหลับในช่วงนี้จะช่วยในเรื่องของการพัฒนาการ ด้านการเรียนรู้ ความจำ และจินตนาการของเด็ก และเด็กที่นอนได้เพียงพอ ร่างกายจะมีการหลั่ง Growth Hormone ออกมาเพื่อช่วยซ่อมแซม และเสริมสร้างการ เจริญเติบโต ของร่างกายด้วยนะคะ แล้วอย่างนี้จะมี วิธีการช่วยให้ เด็กนอนหลับได้อย่างไร มีคุณภาพมากขึ้นได้อย่างไรบ้าง รบกวนคุณหมอช่วยแนะนำ ด้วยนะคะ</p> <p>.....</p>	

<p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>คุณหมอ: (คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมเด็กถึงนอนดิ้น โยงเข้าเรื่อง REM และ Non-REM / การนอนหลับที่มีคุณภาพในวัยเด็กเป็นอย่างไร และทำอะไรให้เด็กมีคุณภาพ การนอนหลับที่ดีขึ้น / การนอนหลับแบบไหนที่ถือว่าผิดปกติ และส่งผลเสีย ต่อสุขภาพของเด็ก , เด็กจะมีอาการอย่างไร , มีวิธีการรักษาอย่างไร / เด็ก ๆวัยเรียนควรนอนหลับอย่างน้อย วันละกี่ ชั่วโมง และทำไมถึงไม่ควรนอนดึก จะส่งผลต่อร่างกายเด็กอย่างไร)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: เห็นไหมคะว่าการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอมีความสำคัญมากจริงๆค่ะ โดยเฉพาะในวัยเด็กที่ร่างกายยังต้องการ GROWTH HORMONE มาสร้างการเจริญโต น่องๆไม่ควรนอนดึก และนอนหลับให้เพียงพอตามที่คุณหมอแนะนำนะคะ</p>	<p>.....</p> <p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
---	---	--

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: น้องๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	

ตอนที่ ๓๕ ทำไมเมื่อลงจากที่สูงเร็ว ๆ ถึงเสียท้อง

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
เปิดรายการ	<p>- เพลงรายการ “ ปริศนาร่างกาย ” (จบท่อนฮุคค่อยๆลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปริศนาร่างกาย ”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไขปริศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : น้องๆเคยมีอาการเสียท้องไหมคะ โดยเฉพาะเวลาที่เรอลงจากที่สูงเร็วๆ เช่น เวลาที่เราเล่นเครื่องเล่นในสวนสนุกที่มีการเหวี่ยงจากบนลงล่างอย่างรวดเร็ว หรือ เวลาที่เรา</p>	

ช่วงสังเกต	เล่นสไลด์เตอร์สูงๆในส่วนน้ำต่างๆ เราก้จะมีอาการเสียวท้องขึ้นมาได้ เป็นเพราะอะไร เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา น่าสงสัยใช่ไหมคะ	
ช่วงตั้งคำถาม	พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ “ทำไมเมื่อลงจากที่สูงเร็วๆถึงเสียวท้อง” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ง่ายๆกันเลเยคะ	ขึ้นกราฟฟิกเฟลทตอน ทำไมเมื่อลงจากที่สูง เร็วๆถึงเสียวท้อง กราฟฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
ช่วงหาคำตอบ(การ์ตูน infographic)	เสียงบรรยาย:	

<p>-ภาพเด็ก ๆ เล่นรถไฟเหาะตีลังกา</p> <p>- CU สีหน้าเด็ก ๆ บนเครื่องเล่น หลับตาปี๋ ตาโต กรีดอ้าปาก</p> <p>- ภาพเด็กเล่นเครื่องเล่น , ภาพการ โรยตัวโดดหอ , ภาพบันจีจัม</p> <p>- ภาพแสดงอวัยวะภายใน หัวใจเต้น เร็ว / ความดันโลหิต สูงผิดปกติ / กระเพาะปัสสาวะหด และขยายตัว อย่างรวดเร็ว</p> <p>-ภาพแสดงตำแหน่งกระเพาะ ปัสสาวะที่อยู่ใกล้กับบริเวณท้อง</p> <p>- ภาพแสดงอวัยวะภายในที่ทำงาน จากเร็วค่อย ๆ ช้าลง เช่น หัวใจเต้น ช้าลง/ความดันโลหิตสูงผิดปกติ/</p>	<p>โอ้ววว นำหวาดเสียวจิงเลยนะคะ ลงจากที่สูงเร็วๆแบบนี้รู้สึกเสียวท้อง ไข้ไหมละ คะ อาการเสียวท้องมักเกิดขึ้นเมื่อเวลาที่เรตกใจ ตื่นตัว หรือหวาดกลัว โดยเฉพาะเมื่อเวลา ที่เราต้องลงจากที่สูงอย่างรวดเร็ว เช่น การอยู่บนเครื่องเล่น ที่มีการเหวี่ยงขึ้นลงอย่าง รวดเร็ว การโหนตัวลงมาจากที่สูง หรือ การโดดบันจีจัม</p> <p>นั่นก็เป็นเพราะว่าร่างกายของเรามีการควบคุมอวัยวะภายในด้วยระบบประสาท อัตโนมัต เพื่อให้ร่างกายมีการเตรียมความพร้อม ในภาวะเครียด โกรธ ตกใจ และการทำงานหนัก โดย เป็นการตอบสนองแบบสู้หรือหนีนั่นเองคะ</p> <p>เมื่อเราลงจากที่สูงอย่างรวดเร็ว เราจะมีความรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมการ ทรงตัวได้ เปรียบเสมือนร่างกายกำลังอยู่ในสถานะที่ไม่ปลอดภัย ทำให้ระบบประสาท อัตโนมัตที่ทำ หน้าที่ควบคุมอวัยวะภายใน จะสั่งการให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น รวมถึง อวัยวะในช่องท้องหลายอย่างถูกกระตุ้นการทำงาน เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ และกระเพาะ ปัสสาวะเกิดการหดและขยายตัว อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะส่วนของกระเพาะปัสสาวะที่อยู่ บริเวณช่วงท้องน้อย จึงทำให้เรารู้สึกเสียวท้องได้ยังไงละคะ</p> <p>แต่เมื่อเวลาผ่านไปซักครู่ร่างกายจะค่อยๆปรับตัว คลายความตื่นเต้นลง ระบบประสาท อัตโนมัตที่ควบคุมอวัยวะภายในก็จะค่อยๆผ่อนคลายลงด้วยเช่นกัน ทำให้อาการเสียวท้องก็ จะค่อยหายไปที่สุดในที่สุด ซึ่งแต่ละคนก็จะใช้เวลาอย่างน้อย ต่างกัน ขึ้นกับจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และประสบการณ์แต่ละคนคะ</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>
--	---	--------------------------

<p>กระเพาะปัสสาวะหยุดการหดและขยายตัว</p> <p>- ภาพเด็กยิ้มหัวเราะมีความสุขเมื่อลงมาจากเครื่องเล่น</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

<p>ช่วงสรุป</p> <p>.....</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>.....</p> <p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร:</p> <p> ที่จอยก็เคยเป็นนะคะเวลาเล่นเครื่องเล่นที่สูงๆจะรู้สึกเสียวท้อง แต่พอได้กรีดตั๋งๆ ก็จะช่วยลดอาการหวาดเสียว หรือเสียวท้องลงไปได้บ้าง เป็นเพราะอะไร การกรีด หรือการตะโกนถึงช่วยลดอาการเหล่านี้ได้คะคุณหมอ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p> (คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมเราถึงรู้สึกเสียวท้องเมื่อลงจากที่สูงเร็วๆ / ทำไมการกรีดการตะโกนดังๆถึงช่วยลดความตื่นเต้น หวาดกลัว หรือลดอาการ เสียวท้องได้/ การทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น หรือหวาดเสียวมากเกินไปที่ร่างกาย จะรับได้นั้น ร่างกายจะแสดงอาการอย่างไรบ้าง ส่งผลเสียต่อร่างกาย และสุขภาพอย่างไร , บางคนที่อาเจียร หรือเป็นลม เมื่อตื่นเต้นหรือหวาดเสียวมากๆ จะมีวิธีการดูแลตัวเอง หรือปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: น้องๆคนไหนที่ชอบเล่นเครื่องเล่นผาดโผน ก็ต้องระมัดระวัง ไม่เล่นอะไรที่เกินตัวหรืออันตรายเกินไปนะคะ</p> <p>.....</p>	<p>.....</p>
--	---	--------------

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	---	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>แต่น้องๆเคยสงสัยไหมคะ ว่าทำไมเลือดของเราต้องมีสีแดง ทำไมไม่เป็น สีเขียว มีม่วง หรือสีอื่นๆ น่าสงสัยใช่ไหมคะ</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ ทำไมเลือดถึงมีสีแดง ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพลทอน</p> <p>ทำไมเลือดถึงมีสีแดง</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>-ภาพเม็ดเลือดเต็นรำเข้ามา</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ก่อนที่เราจะไปทราบทำไมเลือดของเราถึงมีสีแดง เด็ก ๆ ควรมาทำความรู้จักเกี่ยวกับ “เลือด” ของเรากันก่อน ว่า “เลือด” คืออะไร มีหน้าที่อย่างไร และมีส่วนประกอบอะไรบ้างคะ</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพ outline ร่างกายเห็นเลือดไหลเวียนอยู่ทั่วร่างกาย - ภาพขยายเส้นเลือด เห็นของเหลว สีแดงวิ่งอยู่ด้านใน - ภาพเลือดลำเลียงก๊าซออกซิเจนจากปอด ไปยังส่วนต่างๆทั่วร่างกาย - ภาพเลือดนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากส่วนต่างๆกลับมาที่ปอด - ภาพสารอาหารต่างๆ ที่ไหลไปกับเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย - ภาพเลือดนำยูเรียไปที่ไตขับออกเป็นปัสสาวะ - ภาพโยงส่วนประกอบในเลือด 	<p>เด็ก ๆ ทราบไหมคะว่าเลือดมีประโยชน์กับร่างกายของเรามากมายเหลือเกิน ในร่างกายของเรานั้น จะมี “เลือด” เป็นของเหลวสีแดงไหลเวียนอยู่ภายในเส้นเลือด ทั่วร่างกาย โดยอาศัยการสูบฉีดของหัวใจ ซึ่ง “เลือด” นั้นจะทำหน้าที่ขนส่งก๊าซ ออกซิเจนจากปอดไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย และขนส่งก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จากเซลล์เนื้อเยื่อมายังปอด เพื่อขับถ่ายออกจากร่างกายต่อไป นอกจากนี้ “เลือด” ยังทำหน้าที่ขนส่งสารอาหาร เช่น น้ำตาล กรดอะมิโน ฮอโมน วิตามิน ไปยังเซลล์ ต่างๆ ทั่วร่างกาย และนำของเสียต่างๆ จากเซลล์ไปขับออกจากร่างกาย เช่น นำยูเรีย ไปขับออกที่ไต กลายเป็นปัสสาวะยังงั้นละคะ ซึ่งกระบวนการทำงานของ “เลือด” นี้เอง ทำให้ร่างกายของเราสามารถเคลื่อนไหวและดำรงชีวิตต่อไปได้ นั่นเองคะ ส่วนสาเหตุที่ “เลือด” มีสีแดง นั่นก็เป็นเพราะว่า “เลือด” นั้นประกอบไปด้วย เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด โดยเฉพาะ ในเม็ดเลือดแดง นั้น มีสารประกอบอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “ฮีโมโกลบิน” ซึ่งเป็นสารประกอบเชิงซ้อน มีธาตุเหล็กเป็นองค์ประกอบสูง และฮีโมโกลบินเมื่อจับตัวกับออกซิเจน จะมีสีแดงสด ซึ่งเลือดสีแดงนี้เอง จะถูกหัวใจฉีดส่งไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆทั่วร่างกาย เมื่อออกซิเจน ในเลือดถูกใช้หมดไปแล้ว เม็ดเลือดแดงก็จะเปลี่ยนเป็นสีดำหรือคล้ำ และจะถูกส่งไปที่หลอดเลือดดำกลับเข้าไปสู่ปอด</p>	
---	--	--

<p>ชิ้นตัวหนังสือ เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกร็ดเลือด</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>- ภาพฮีโมโกลบินจับตัวกับออกซิเจน ทำให้เลือดมีสีแดง/ภาพเลือดสีคล้ำส่งกลับมาที่ปอดจับตัวกับออกซิเจน กลายเป็นสีแดงและถูกส่งไปที่หัวใจ</p> <p>ช่วงสรุป</p>	<p>เพื่อทำการฟอกหรือเติมออกซิเจน เข้าไปอีกรอบ เมื่อเม็ดเลือดสีคล้ำจับตัวกับออกซิเจนก็จะกลับมาสีแดง และถูกส่ง ต่อไปที่หัวใจเพื่อสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายอีกครั้ง วนเวียนอยู่แบบนี้เรื่อยไปนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร:</p>	

<p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p>	<p>ที่เลือดของเราเป็นสีแดง เพราะฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงจับตัวกับออกซิเจนในปอด ของเรานั้นเอง แล้วเลือดสามารถบ่งบอกถึงสุขภาพของเราได้อย่างไรบ้าง เรื่องนี้ต้องรบกวน คุณหมอมองใจดีช่วยตอบด้วยนะคะ</p> <p>.....</p>	
<p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมเลือดถึงมีสีแดง / ความเข้มข้นของสี ความหนืด ความใส ของเลือดที่แตกต่างกันแต่ละคนบ่งบอกถึงสุขภาพอย่างไรบ้าง / โรคที่เกี่ยวกับเลือดที่มักเกิดใน วัยเด็ก เช่น โรคอะไร , มีวิธีรักษา และป้องกันอย่างไรได้บ้าง / คุณหมอฝากทิ้งท้ายเกี่ยวกับ การดูแลรักษาสุขภาพ ของเด็ก ๆ และอาหารบำรุงเลือด)</p> <p>.....</p>	<p>.....</p>

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: เห็นไหมคะว่าร่างกายของเรา ประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย และมีหน้าที่ที่แตกต่างกันไป แม้แต่ “เลือด” ที่เรานำเสนอในวันนี้ก็เช่นเดียวกัน ดังนั้นเราต้องดูแลรักษา ร่างกายของเราให้ดีตามคำแนะนำของคุณหมอ เพื่อที่น้องๆ จะได้มีสุขภาพดี แข็งแรงนะคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>

ตอนที่ ๓๗ ทำไมเวลาตื่นตื่นถึงมือเท้าเย็นหรือเหงื่อออก

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ ปรศนาร่างกาย ” (จบท่อนฮุคค่อยๆลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปรศนาร่างกาย ”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไขปริศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : น้องเคยมีอาการแบบนี้บ้างไหมคะ อาการประหม่า หรือตื่นตื่นมากๆ เช่น เวลาที่จะต้องไปทำการแสดงบนเวที ต้องออกไปพรีเซ็นต์เดี่ยวหน้าชั้น หรือต้องทำ กิจกรรมใหม่ๆ ในสถานที่ใหม่ๆที่เราไม่คุ้นเคย อาการตื่นตื่นก็มักจะเกิดขึ้นใช่ไหมคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลงท่อน ทำไมเวลาตื่นตื่น</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>แล้วเวลาที่น้องๆตื่นตื่น มักจะมีการทางร่างกายแบบนี้บ้างใช้ไหมคะ เช่น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ มือเย็น เท้าเย็น หรือบางทีเหงื่อแตกทั้งๆที่อยู่ในห้องแอร์ อาการทางร่างกายเหล่านี้ที่เกิดตอนที่เรตื่นตื่นนั้นเป็นเพราะอะไร สงสัยเหมือนกันใช้ไหมคะ</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ทำไมเวลาตื่นตื่นถึงมือเท้าเย็นหรือเหงื่อออก ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ถึงมือเท้าเย็นหรือเหงื่อออก</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>สู่ขณะคะ พยายามเข้านี้อ้าว..ตื่นตื่นใช้ไหมคะเนี่ย ไม่เป็นไรนะคะ เพราะอาการตื่นตื่นนั้น สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนเวลาที่เรารู้สึกกังวล กลัว หรือต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เคยทำมาก่อน ก็อาจจะทำให้เกิดอาการตื่นตื่น ได้คะ ซึ่งอาการตื่นตื่นที่แสดง</p>	<p>- ชาวด์เพลงประกอบ</p>

<p>-ภาพเด็กยืนถือไม้คั่นเวที เห็นคนกรี๊ด แต่ไม่กล้าร้องเพลง</p> <p>- ภาพ outline ร่างกายเห็นหัวใจเต้นเร็ว</p> <p>- ภาพเด็กเหงื่อออก , มือเท้าเย็น</p> <p>- ภาพ out line ร่างกายเด็ก มีตัวหนังสือ pop up รอบตัว ความกลัว ความเครียด</p> <p>- ภาพ out line ร่างกายเด็ก เห็นหัวใจเต้นเร็วเลือดวิ่งไปรวมที่ หัวใจเพื่อทำการสูบฉีด</p> <p>- ภาพเลือดมาหล่อเลี้ยงที่ปลายมือและปลายเท้าลดลง</p> <p>- ภาพโยงเส้นจาก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และหน้าผาก ไปยังสมอง</p>	<p>ออกมา เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก มือเท้าเย็น เป็นเพราะปฏิกิริยาตอบสนองผ่านระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกาย สั่งให้ร่างกาย เตรียมตัวเอาตัวรอดเวลาที่เรารู้สึกถึงอันตรายหรือถูกคุกคาม ซึ่งระบบประสาท อัตโนมัตินี้จะเกิดขึ้นเองเมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ เพื่อรักษาสมดุลให้กับ ร่างกายนั่นเองค่ะ</p> <p>เช่น เมื่อเรามีปัญหาด้านอารมณ์ มีความกังวลใจ หรือความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติจะส่งสัญญาณให้หัวใจเต้นเร็ว เมื่อหัวใจเต้นเร็วเลือดในร่างกายของเรา จะวิ่งไหลไปที่ศูนย์รวมตรงหัวใจเพื่อเร่งทำการสูบฉีด ทำให้เลือดไหลเวียนที่บริเวณ ปลายมือและปลายเท้าซึ่งเป็นตำแหน่งที่ไกลจากหัวใจได้น้อยลง เมื่อเลือดไหลเวียน ที่บริเวณมือและเท้าลดลง ก็จะทำให้มือและเท้าของเราเย็นขึ้นกว่าปกติได้นั่นเองค่ะ</p> <p>ส่วนเหงื่อที่ถูกขับออกมาเวลาที่เรารู้สึกเครียด หรือรู้สึกตื่นเต้นนั้น ก็เป็นเพราะว่า ต่อมเหงื่อที่อยู่ใต้ผิวหนังบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และหน้าผาก เชื่อมต่อกับระบบ ประสาทอัตโนมัติของเรา เมื่อเราเกิดความรู้สึกเครียดหรือตื่นเต้นมากๆ ต่อมเหงื่อใต้ผิวหนังจะถูกกระตุ้น จึงทำให้เหงื่อออกมาได้ แม้ไม่ได้รู้สึกร้อนนั่นเองค่ะ</p>	
---	---	--

		- กราฟฟิกTransition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>- ภาพเด็ก สุดหายใจเข้าออกลึกๆ / ภาพเด็กซ้อมหน้ากระຈก / ภาพเด็กมี สีหน้ามุ่งมั่น</p> <p>- เด็กร้องเพลงบนเวที อย่างมั่นใจ / คนดูด้านล่างปรบมือชื่นชม</p> <p>ช่วงสรุป</p>	<p>เมื่อรู้ที่มาของอาการต่างๆ ที่เกิดจากความตื่นเต้นกันไปแล้ว เด็ก ๆทุกคน สามารถลด ความตื่นเต้นได้ด้วยตัวเองนะคะ เช่น การสุดหายใจเข้าออกลึกๆ การหมั่นฝึกซ้อมในกิจกรรม ที่ต้องทำบ่อยๆ และที่สำคัญเด็กต้องมีความเชื่อมั่นว่า เราทำได้ สิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยลด อาการตื่นเต้นของเด็ก ๆไปได้เยอะเลยนะคะ</p> <p>พิธีกร:</p>	

<p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>.....</p> <p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>เห็นไหมคะว่าอาการตื่นเต้นั้นเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่จะมีอาการตื่นเต้น แบบไหนที่เรียกว่าเป็นอาการตื่นเต้นที่เกินปกติ และอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ และจะมีวิธีการป้องกัน และรักษาอย่างไร รบกวนคุณหมอช่วยตอบด้วยนะคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า อาการตื่นเต้นโดยทั่วไปเช่น เหงื่อออก หรือมือเท้าเย็นเกิดจากอะไร / อาการตื่นเต้นแบบไหนที่เกินปกติจะมีอาการอย่างไร มีวิธีการรักษาอย่างไร / คำแนะนำในการช่วยลดอาการตื่นเต้นให้กับเด็ก ๆ)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: เวลาที่น้องๆรู้สึกตื่นเต้น ลองนำคำแนะนำดีๆจากคุณหมอไปปรับใช้ดูนะคะ จะช่วยลดความตื่นเต้นได้ค่ะ</p>	<p>.....</p> <p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: น้องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	---	---

ตอนที่ ๓๘ ทำไมบางคนถึงนอนกรน

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
เปิดรายการ	<p>- เพลงรายการ “ ปรศนาร่างกาย ” (จบท่อนฮุกค่อยๆลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปรศนาร่างกาย ”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไขปริศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p>	

<p>ช่วงสังเกต</p> <p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร : ประศนาร่างกายของเราในวันนี้เป็นเรื่องที่มาพร้อมกับการนอนหลับ ซึ่งบางคน ก็เป็นบางคนก็ไม่เป็น นั่นก็คือการ “นอนกรน” ค่ะ น้องๆคนไหนที่ยังต้องนอนร่วมห้องกับ คุณพ่อคุณแม่ หรือคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย ก็อาจจะเคยได้ยินเสียงกรนกันบ้างใช่ไหมคะ</p> <p>ซึ่งเสียงกรนนี้ก็แปลกนะคะ คนที่นอนกรนเจ้าตัวมักจะไม่ได้ยินกรนของตัวเองหรอกค่ะ แต่คนที่นอนข้างๆที่ไม่ได้นอนกรนนะซิคะได้ยินชัดเจนเลย</p> <p>ซึ่งอาการนอนกรนสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แต่ไม่ได้เกิดกับทุกคน</p> <p>แล้วอย่างนี้การนอนกรนเกิดมาจากสาเหตุอะไร</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ทำไมบางคนถึงนอนกรน ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน</p> <p>ทำไมบางคนถึง นอนกรน</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p>	

<p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> -ภาพเด็ก ๒ พี่น้องนอนด้วยกัน เด็กอ้วนกว่า นอนกรนเสียงดัง เด็กผอมนอนฟังเสียงกรนนอนแล้วไม่หลับ - ภาพแสดงการตีบแคบของ จมูก ลำคอ โคนลิ้น - ภาพกล่องเสียงหย่อนตัวขณะหลับ - ภาพ หลมหายใจผ่านกล่องเสียง ที่หย่อน เกิดการสั่นสะเทือน จึงเกิดเสียงกรน - ภาพ ต่อมทอนซิล, ต่อมอะดีนอยด์ โตกว่าปกติ - ภาพเด็กจามภูมิแพ้ / ภาพเด็กอ้วน 	<p>ไอ้โห !!! นอนกรนเสียงดังขนาดนี้ คงจะนอนหลับยากหน่อยนะคะ แต่เอ เด็ก ๆ เคยสงสัยไหมคะว่าทำไมการนอนกรนถึงเกิดขึ้นกับบางคนเท่านั้น แล้วใคร ที่จะเข้าข่ายหรือเสี่ยงที่จะมีอาการนอนกรนได้บ้างนะ</p> <p>จริงๆแล้วการนอนกรน สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยเลยนะคะ สามารถ เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ ซึ่งสาเหตุการนอนกรนนั้นเกิดจากการตีบแคบ ของทางเดินหายใจส่วนต้น ซึ่งอาจเป็นตั้งแต่ จมูก ช่วงลำคอ โคนลิ้น หรือบางส่วน ของกล่องเสียงซึ่งเกิดการหย่อนตัวลงในขณะนอนหลับ ทำให้เมื่อลมหายใจผ่าน เนื้อเยื่อดังกล่าว จะเกิดการสั่นสะเทือนและมีเสียงดังขึ้นนั่นเองคะ และอาการ ตีบแคบของทางเดินหายใจนั้น ก็เป็นผลทำให้หายใจเข้าออกได้ไม่สะดวก หรือในกรณีที่มีอาการรุนแรง อาจเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ทำให้สมอง ไม่ได้รับออกซิเจนเพียงพอขณะนอนหลับ ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาหลายอย่างเลยทีเดียวคะ</p> <p>สาเหตุของอาการนอนกรนและภาวะหยุดหายใจขณะหลับที่พบบ่อย และสำคัญ ที่สุดในเด็กคือ การมีต่อมทอนซิล หรือ ต่อมอะดีนอยด์ ซึ่งอยู่ด้านหลังของจมูกโต กว่าปกติ รวมไปถึงภาวะจมูกอักเสบเรื้อรังจากภูมิแพ้ หรือภาวะอ้วนก็เป็นสาเหตุ ที่ทำให้นอนกรนได้เช่นกันคะ ซึ่งการนอนกรนและภาวะหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก นั้น จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา ทำให้เจริญเติบโตช้า มีพฤติกรรม ก้าวร้าว หรือ ซุกซนมาก</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>
---	--	--------------------------

<p>- ภาพเด็กนอนกรนขณะหลับ ตัวหนังสือขึ้นภาวะเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>เช่น เจริญเติบโตช้า, พฤติกรรม ก้าวร้าว, ชุกชนมากผิดปกติ, ผลการ เรียนแย่ง</p>	<p>ผิดปกติ บางรายอาจปัสสาวะรดที่นอน มีผล การเรียนที่แย่งลง หรือมีปัญหาในการเข้าสังคม ตามมาได้ รู้แบบนี้แล้ว การนอนกรน มากๆ โดยเฉพาะในวัยเด็กนั้น</p>	<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>อาจไม่ใช่แค่การรบกวนผู้อื่นขณะนอนหลับ แต่อาจ ส่งผลเสีย ต่อสุขภาพของเด็ก ๆตามมามากมายๆ เลยทีเดียวนะคะ</p> <p>พิธีกร:</p> <p>การนอนกรน ส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมามากมายจริงๆโดยเฉพาะในวัยเด็ก แล้วอย่างนี้เราจะวิธีช่วยลดอาการนอนกรนได้ไหมคะ รวมไปถึงอาการนอนกรนแบบไหน ที่ไม่ควรนึ่งนอนใจต้องรีบไปพบแพทย์รบกวนคุณหมอช่วยตอบด้วยนะคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า อาการนอนกรนเกิดจากอะไร โดยเฉพาะอาการนอนกรน ในวัยเด็กมีสาเหตุจากอะไรได้บ้าง / อาการนอนกรนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพต้องรีบ มาพบแพทย์ จะมีอาการอย่างไร และส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง / วิธีการรักษาอาการนอนกรนในเด็ก / วิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นเพื่อลดอาการนอนกรน)</p> <p>.....</p>	<p>.....</p>
--	---	--------------

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>.....</p> <p>พิธีกร: อย่าให้การนอนกรนมาขัดขวางการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ดีของน้องๆ นะคะ เพราะการนอนหลับพักผ่อนที่มีคุณภาพและเพียงพอ มีความสำคัญต่อร่างกายของเรา มากๆ เลยค่ะ</p>	
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: น้อง ๆ ทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--------------------------------	---	---

ตอนที่ ๓๙ ทำไมเราต้องมีน้ำลาย

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ ปรศนาร่างกาย ” (จบท่อนฮุคค่อยๆลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปรศนาร่างกาย ”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไข ปรศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการ ทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : เชื่อว่าน้องๆที่ติดตามชมรายการของเราเป็นประจำ จะมีความเข้าใจใน ร่างกาย ของเรามากขึ้น แต่ร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์มากมายที่เรายังคงมีความ สงสัยอีก หลายอย่างเลยคะ เหมือนกับหัวข้อปรศนาร่างกายของเราในวันนี้ เป็นเรื่องราว ของสิ่งที่อยู่ ภายในปากของเรา ก็ไม่รู้เหมือนกันนะคะว่าเค้ามีหน้าที่หรือมีประโยชน์ อะไรสิ่งทีี่จอย กำลังพูดถึง นั่นก็คือ “ น้ำลาย ” นั่นเองค่ะ</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>น้องๆคงเคยสังเกตใช้ไหมคะว่าสุนัข หรือ แมว เคื่าก้จะใช้ลิ้นและน้ำลายในการเลียทำความสะอาดขนของตัวเอง แต่สำหรับมนุษย์อย่างเราไม่ต้องเลียขน เพราะเราทำความสะอาดร่างกายด้วยการอาบน้ำ แล้วอย่างนี้เราจะน้ำลายมีไว้ทำไม น้ำลายมีประโยชน์อะไร วันนี้เราจะได้รู้กันแน่นอน</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ทำไมเราต้องมีน้ำลาย ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆกันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน</p> <p>ทำไมเราต้องมีน้ำลาย</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>-ภาพแสดงต่อมผลิตน้ำลาย</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ทำไมเราต้องมีน้ำลาย นะเธอคะ ก่อนอื่นเรามาทราบกันก่อนว่าน้ำลาย คืออะไร และถูกผลิตมาจากไหน น้ำลาย ก็คือ ของเหลวที่ถูกหลั่งในช่องปาก ถูกผลิตจากต่อมน้ำลายที่อยู่</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>- ภาพแสดงองค์ประกอบของน้ำลาย</p> <p>- ภาพแสดงประโยชน์ของน้ำลาย</p> <p>- ภาพแสดงน้ำลายในช่องปาก</p> <p>- ภาพแสดงน้ำลายช่วยย่อยอาหาร</p> <p>- ภาพแสดงน้ำลายช่วยป้องกันฟันผุ</p> <p>- ภาพแสดงการกินอาหารรสเปรี้ยว รสขม รสหวาน</p>	<p>บริเวณหน้ากกหู ได้ขากรไกรล่าง และได้ลิ้น โดยมีส่วนประกอบหลักเป็นน้ำ และมี ส่วนประกอบอื่นๆ เช่น เกลือแร่ แป้ง โปรตีน และเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหาร เป็นต้น</p> <p>น้ำลาย มีประโยชน์มากมายที่หลายๆคนอาจคาดไม่ถึงเลยนะคะเช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>ช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นในช่องปาก</u> เพื่อช่วยป้องกันเนื้อเยื่อในช่องปาก จากอันตราย ต่างๆระหว่างการเคี้ยว การกลืน และการพูดคุย 2. <u>ช่วยในการย่อยอาหาร</u> ทำให้อาหารอ่อนนุ่ม ง่ายต่อการย่อย เพราะน้ำลายมี องค์ประกอบของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหารจำพวกแป้งและ ไขมัน ก่อนที่จะส่งต่อไป ยังกระเพาะ อาหารและลำไส้เล็กในลำดับต่อไป 3. <u>ช่วยป้องกันฟันผุ</u> น้ำลายทำหน้าที่ช่วยควบคุมความเป็นกรดเป็นด่างที่ เหมาะสมใน ช่องปาก หากความสมดุลนี้ถูกรบกวนเกิดความเป็นกรดสูงขึ้น จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ และหากความเป็นด่างสูงขึ้นจะมีโอกาสเกิดหินปูนได้ 4. <u>ช่วยในการรับรส</u> น้ำลายมีส่วนช่วยเสริมการทำหน้าที่ของปุ่มรับรส ทำให้เรารับรส อาหาร ได้ดียิ่งขึ้น 5. <u>ช่วยในการฆ่าเชื้อโรค</u> น้ำลายมีสารที่ฆ่าเชื้อโรคได้ เมื่อเรามีแผลในช่องปาก สารฆ่า เชื้อโรคในน้ำลายจะช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้นค่ะ <p>เห็นไหมคะว่าน้ำลายมีประโยชน์มากมาย อย่างที่เราคาดไม่ถึงจริงๆใช่ไหมคะ</p>	
---	---	--

<p>- ภาพน้ำลายค่อยๆฆ่าเชื้อโรคที่ แผล ในช่องปาก</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>น้ำลายมีประโยชน์มากมายจริงๆเลยนะคะ แต่ในอีกด้านหนึ่งน้ำลายก็มีโทษเหมือนกัน เพราะมีหลายๆโรคเลยนะนะที่สามารถติดต่อได้ทางน้ำลาย แล้วอย่างนี้เราจะมีวิธีป้องกัน ได้ อย่างไร ต้องไปขอความรู้จากคุณใจดีพร้อม ๆกันเลยคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมเราต้องมีน้ำลาย / โรคติดต่อที่เกิดจากน้ำลาย ที่พบมากใน เด็กวัยเรียน เช่นโรคอะไรบ้าง ติดต่อได้อย่างไร / วิธีการดูแลและป้องกัน ตัวเองไม่ให้ติดโรคที่ ติดต่อจากทางน้ำลาย)</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>จะรู้สึกเย็นจัดขึ้นสมองเลย เหมือนแบบที่จอยตอนนี้ เป็นเพราะอะไรกันนะ สงสัยเหมือนกัน ไขไหมคะ</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ ทำไมเวลากินของเย็นมากๆถึงจัดขึ้นสมอง ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อมๆกันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพลทอน</p> <p>ทำไมเวลากินของเย็นมากๆถึงจัดขึ้นสมอง</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>-ภาพแสดงอากาศร้อนจัด</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>วันนี้อากาศร้อนจังเลยนะคะ ถ้าได้ทานของเย็นๆเช่น ไอศกรีม น้ำแข็งใส หรือ เครื่องดื่มเย็นๆก็คงจะดีไม่น้อยเลยไขไหมคะ แต่ต้องทานอย่างระมัดระวัง นะคะ อู๊ย! นั่น</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>-ได้ความรู้สึกที่ดีที่สมองหลังกินของเย็นจัด</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>อ้อ อย่างนี้เอง แล้วอาการจัดขึ้นสมองเมื่อทานของเย็นจัดๆ จะเป็นอันตราย ต่อร่างกายหรือเปล่า หรือจะมีวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการจัดขึ้นสมองเมื่อทานของเย็น ได้บ้างหรือไม่ ต้องรีบไปปรึกษาคุณหมอใจดีพร้อม ๆ กันเลยคะ</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมเวลากินของเย็นมากๆถึงจัดขึ้นสมอง / อาการจัด ขึ้นสมองเมื่อรับประทานของเย็นมากๆแบบนี้เป็นอันตรายหรือไม่ / เมื่อเกิดอาการ จัดขึ้นสมองเมื่อทานของเย็นควรทำอย่างไร / มีวิธีป้องกัน หรือลดอาการจัดขึ้นสมอง เมื่อรับประทานของเย็นจัดๆ</p>	

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>ได้อย่างไรบ้าง / อาการจิตขึ้นสมองแบบไหนที่เป็น อันตราย ควรรีบไปพบแพทย์ บ่งบอกถึงโรคอะไรได้บ้าง)</p> <p>พิธีกร: นั่นก็เป็นคำแนะนำดีๆจากคุณหมอนะคะ ขอขอบคุณคุณหมอมากๆเลยคะ และเมื่อไหร่ที่น้องรับประทานของเย็นจัดๆน้องๆต้องนึกไว้เสมอว่ารับประทานอย่างช้าๆ อย่ารีบนะคะ จะช่วยลดอาการปวดจิตขึ้นสมองได้คะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันคะ</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>ว่าหัวใจเราเต้นเร็วและแรงมากกว่าปกติ เป็นเพราะอะไร และจะเป็นอันตราย ต่อร่างกายหรือไม่</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ ทำไมเวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นเร็ว ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพลทอน</p> <p>ทำไมเวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นเร็ว</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>-ภาพเด็กวิ่ง</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ทำไมเวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นเร็วแหละคะ นั่นก็เป็นเพราะว่า เมื่อเราวิ่ง กล้ามเนื้อของเราจะทำงานมากขึ้นมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายต้องการออกซิเจน มากขึ้นตามไปด้วย ยิ่งใจละคะ ยิ่งเราวิ่งเร็วมากขึ้นเท่าไร หัวใจของเราต้องเร่งการสูบฉีดมากขึ้นตามไปด้วย</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>- ภาพเห็นกล้ามเนื้อทำงานขณะวิ่ง</p> <p>- ภาพหัวใจเต้นเร็วมากขึ้น สูดฉีดเลือดเข้าออกเร็วขึ้น</p> <p>- ภาพหายใจขณะวิ่ง รับออกซิเจนเข้าทางจมูก เข้าไปยังปอด / ปอดส่งไปให้กระแสเลือดไปเลี้ยง ทั่วร่างกาย / ปอดขับคาร์บอนไดออกไซด์ ออกทางจมูก</p> <p>- ภาพเด็กวิ่งเร็วขึ้น</p> <p>ขึ้นตัวหนังสือ</p> <p>ประโยชน์ของการวิ่ง</p> <p>-ภาพเด็กวิ่ง และขึ้นตัวหนังสือตามเสียง</p>	<p>เพื่อเพิ่มปริมาณของออกซิเจนให้เพียงพอในร่างกาย หัวใจจึงเต้นเร็วขึ้นตามไปด้วย</p> <p>นอกจากเรารู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วขณะที่วิ่งแล้ว เรายังรู้สึกหายใจเร็วขึ้นด้วยใช่ไหมคะ นั่นก็เป็นเพราะว่าปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ ที่เพิ่มมากขึ้นในเลือดขณะวิ่ง จะทำให้เราหายใจลึกและเร็วขึ้น เพื่อนำออกซิเจน เข้าไปร่างกายให้มากขึ้นและขับคาร์บอนไดออกไซด์ที่เป็นของเสียออกมา การรับเข้าและขับออกที่มากกว่าปกติของก๊าซออกซิเจน และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์นี้เอง ทำให้ปอดต้องเร่งการทำงาน ทำให้เราหายใจเร็ว หรือเหนื่อยหอบ ร่วมด้วยนั่นเองคะเมื่อทราบกันไปแล้วว่าทำไมเวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นเร็ว คราวนี้เราก็ค มาทราบถึงประโยชน์ของการวิ่งกันบ้างนะคะ ซึ่งการวิ่งนั้นมีประโยชน์มากมาย เลยคะ และเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ๆ อีกด้วย ประโยชน์ของการวิ่ง เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> -ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือด ปอด หัวใจทำงานได้ดีขึ้น -ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ส่งผลสู่การป้องกันโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง -ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ลดภาวะกระดูกพรุน -ช่วยปรับภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานดีขึ้น -ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย 	
--	---	--

		- กราฟฟิกTransition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
ช่วงสรุป -ตัดกลับมาที่พิธีกร	<p>-ช่วยกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารเคมีธรรมชาติ มีฤทธิ์ช่วยบรรเทา ความเจ็บปวดทำให้รู้สึก มีความสุขผ่อนคลาย</p> <p>เห็นไหมคะว่าการวิ่งมีประโยชน์มากมายจริงๆค่ะ</p> <p>พิธีกร:</p> <p>น้องๆก็ทราบกันไปแล้วนะคะว่าทำไมเวลาวิ่งหัวใจของเราถึงได้เต้นเร็วขึ้นนะคะ ถึงแม้การวิ่งจะมีประโยชน์ แต่อะไรที่ทำมากเกินไปก็จะเกิดโทษได้เช่นกัน การวิ่งก็เช่นเดียวกันค่ะ ถ้าเราวิ่งจนปล่อยให้หัวใจของเราเต้นเร็วมากเกินไป จะเกิดโทษอะไรบ้าง เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร ต้องไปขอคำแนะนำจากคุณหมอแล้วละคะ</p>	

<p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p> <p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมเวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นเร็ว / ถ้าเด็ก ๆ วิ่งเล่นจนหัวใจเต้นเร็วเกินไปจะมีอาการอย่างไร ,และเกิดโทษอย่างไรบ้าง / เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือหัวใจเต้นเร็วขณะวิ่ง เด็ก ๆควรปฏิบัติตัวอย่างไร / ก่อนวิ่งเล่นควรเตรียมความพร้อมของร่างกายอย่างไรบ้าง และข้อควรระวังในการวิ่งสำหรับเด็ก)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: ก่อนวิ่งเล่นทุกครั้ง น้องๆก็อย่าลืมนำคำแนะนำต่างๆของคุณหมอไปปรับใช้ด้วยนะคะ เพราะร่างกายของเราถึงแม้เค้าจะฉลาดแค่ไหน แต่เราก็ต้องไม่ฝืน หรือใช้ร่างกาย จนหักโหมเกินไปนะคะ เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และส่งผลเสียต่อ สุขภาพได้ค่ะ</p> <p>.....</p>	<p>.....</p>
---	--	--------------

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
ปิดรายการด้วยเพลงรายการ	<p>พิธีกร: น้องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ทำไมบางคนกินเท่าไรก็ไม่อ้วน” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน</p> <p>ทำไมบางคนกิน</p> <p>เท่าไรก็ไม่อ้วน</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ทำไมบางคนกินเท่าไรก็ไม่อ้วน เป็นเพราะอะไร เด็ก ๆรู้ไหมคะว่าเกิดได้จาก หลายปัจจัยเลยคะ อย่างแรกคือ “กรรมพันธุ์” การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะแสดง ลักษณะทางกายภาพที่สอดคล้องกับสิ่งที่รับประทานเข้าไปหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับยีน บนโครโมโซมคะ ซึ่งสิ่ง</p>	<p>- ซาวด์เพลงประกอบ</p>

<p>-ภาพเด็กกินขนมกินอาหารเยอะมาก แต่หุ่นผอม</p> <p>- ภาพแสดงชาร์ตครอบครัว พ่อแม่หุ่นผอมสูง ลูกหุ่นผอมสูงตามพ่อแม่</p> <p>- ภาพแสดงชาร์ตครอบครัว พ่อแม่ อ้วนและใหญ่ช่วงล่าง ลูกหุ่นอ้วนและใหญ่ช่วงล่างตามพ่อแม่</p> <p>- ภาพแสดงเมตาบอลิซึม เผาผลาญอาหารที่กินเข้าไปให้ร่างกายใช้เป็นพลังงาน เช่น หายใจ ย่อยอาหาร</p> <p>- ภาพเปรียบเทียบแสดงคนอ้วน ระบบเผาผลาญไม่ดี / และคนผอมที่ระบบเผาผลาญดี</p>	<p>เหล่านี้มักจะได้รับบริการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เช่น พ่อแม่ มีลักษณะผอมสูง ลูกก็มีแนวโน้มที่จะหุ่นผอมสูง หรือพ่อแม่มีลักษณะอ้วนและใหญ่ บริเวณช่วงล่างลงไป ลูกก็มีแนวโน้มที่จะมีรูปร่างลักษณะเช่นเดียวกันกับพ่อแม่ได้ค่ะ</p> <p>นอกจากเรื่องกรรมพันธุ์แล้ว อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยกำหนดลักษณะทาง กายภาพของแต่ละบุคคลนั้นก็คือ “ระบบเผาผลาญ” หรือ “เมตาบอลิซึม” ซึ่งกระบวนการเมตาบอลิซึมนี้เป็นการเปลี่ยนอาหารและเครื่องดื่มที่ร่างกาย รับเข้าไปให้กลายเป็นพลังงาน เพื่อให้ร่างกายได้นำพลังงานไปใช้กระบวนการ ทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น การหายใจ การย่อยอาหาร การซ่อมแซม ส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย และการทำกิจกรรมชีวิตประจำวันเช่น เดิน ออกกำลังกาย โดยร่างกายของแต่ละคน จะมีอัตราการเผาผลาญแตกต่างกันไป คนที่มีอัตรา การเผาผลาญที่ดี ร่างกายก็จะสะสมไขมันน้อยลง ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ยาก และในทางกลับกันคนที่ระบบการเผาผลาญช้า ก็จะทำให้ร่างกายกักเก็บและ ดูดซึมไขมันสะสมไว้ได้มาก จึงทำให้มีภาวะอ้วนได้ง่าย นอกจากนี้อัตราการ เผาผลาญจะยิ่งลดน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น เช่นเด็ก กับ ผู้สูงอายุ รับประทานอาหาร ชนิดเดียวกัน ในปริมาณที่เท่ากัน จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อ</p>	
--	---	--

<p>- ภาพเปรียบเทียบเด็กและคนแก่ ทานอาหารเหมือนกันใน ปริมาณ เท่ากัน แต่คนแก่ อ้วนมากกว่า</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>- ภาพแสดงรถคันใหม่วิ่งเร็วบนถนน วิ่งไปนานๆรถค่อยๆเก่าและวิ่งช้าลง</p> <p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p>	<p>น้ำหนักที่แตกต่างกัน คือ เมื่อเรามีอายุ มากขึ้นระบบเผาผลาญในร่างกายจะทำงานได้ช้าลง เหมือนกับเครื่องยนต์ที่เสื่อมสภาพเมื่อถูกใช้งานมาเป็นระยะเวลาต่างๆ-ในผู้สูงอายุจึงน้ำหนักขึ้นหรืออ้วนง่ายกว่าเด็กนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร:</p> <p> แหม ...บางคนกินเท่าไรก็ไม่อ้วนนี่เกิดได้จากหลายสาเหตุเลยนะค่ะ ทั้งกรรมพันธุ์ ระบบการเผาผลาญที่ไม่เท่ากันของแต่ละคน อายุก็มีส่วนเกี่ยวข้องแต่เอ..การที่กินเท่าไรๆ ก็ไม่อ้วน มันน่าจะเป็นเรื่องที่ตีใจให้ไหมคะ เพราะคงไม่มีใครอยากอ้วน แต่มันเป็นเรื่องจริงจังๆ หรือไม่ หรือ</p>	

<p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>มันเป็นสัญญาณบอกโรคร้ายที่แอบซ่อนอยู่หรือเปล่า แล้วจะมีวิธีการสังเกต อย่างไรว่าผมแบบ นี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ต้องไปปรึกษาคุณหมอพร้อม ๆ กันเลยคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมบางคนกินเท่าไรก็ไม่อ้วน เกิดจากปัจจัย อะไรได้บ้าง / โรค ร้ายที่ทำให้ระบบเผาผลาญผิดปกติ หรือทำให้หิวบ่อย ทานเยอะ แต่ผอม เช่นโรคอะไร มีสาเหตุ มาจากอะไร / น้ำหนักตัวหรือรูปร่างที่เหมาะสม สมวัยควรอยู่ที่ประมาณไหน / ฝากทิ้งท้ายใน การเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน เพื่อไม่ให้เกิด ภาวะอ้วน หรือผอมจนเกินไป)</p> <p>.....</p>	<p>.....</p>
----------------------------	--	--------------

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างพอดีเหมาะกับวัย ก็ถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เพื่อนๆมี รูปร่างสมส่วน แข็งแรง และสุขภาพดีนะคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>

ช่วงตั้งคำถาม	<p>ไม่ร้อนใช่ไหมคะ แต่ถ้าหนาวมากๆ จะเริ่มทรมาณ บางทีหนาวจน ตัวสั่น ปากสั่นก็มีใช่ไหมคะ ซึ่งเราไม่ได้ตั้งใจทำแต่ร่างกายมันสั่นไปเอง เป็นเพราะอะไร</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ ทำไมเวลาหนาวถึงตัวสั่น ” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน ทำไมเวลาหนาว ถึง ตัวสั่น</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <p>-ภาพเด็กอยู่ในที่อากาศหนาว</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>หนาวมากๆเลยใช่ไหมคะ อากาศหนาวแบบนี้เด็ก ๆต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น เข้าไ้ นะคะ ด้วยการใส่เสื้อกันหนาว หรือรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มอุ่นๆ ก็จะช่วยได้คะ แต่ ถ้าร่างกายของเรายังรู้สึกหนาวอยู่ จะมีปฏิกิริยาทางร่างกาย อย่างหนึ่งที่มีักเกิดขึ้นตอนที่เรา</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กใส่เสื้อกันหนาว - ภาพเด็กดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ - ภาพเด็กหนาวตัวสั่น - ภาพ outline ร่างกายแสดงอุณหภูมิ ๓๗ องศาเซลเซียส /ร่างกายปกติ - ภาพ outline ร่างกายแสดงอุณหภูมิ ค่อยๆลดลงเหลือต่ำกว่า ๓๑ องศาเซลเซียส ร่างกายปกติเริ่มหนาวสั่น - ภาพแสดงสมองส่วนหน้า ไฮโปทาลามัสส่งสัญญาณให้กล้ามเนื้อสั่น - ภาพเด็กตัวสั่นอุณหภูมิความร้อนในร่างกายค่อย ๆ เพิ่มขึ้น 	<p>รู้สึกหนาว นั่นก็คืออาการตัวสั่นค่ะ ทำไมเราต้อง ตัวสั่น เมื่อรู้สึกหนาวนะหรือคะ นั่นก็เป็นเพราะว่า โดยปกติร่างกายของเราจะมี อุณหภูมิคงที่อยู่ประมาณ ๓๗ องศาเซลเซียส ซึ่งอุณหภูมิในระดับนี้ร่างกายจะรู้สึก ว่าร้อนหรือหนาวจนเกินไป แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่อุณหภูมิที่ผิวหนังลดต่ำกว่า ๓๑ องศา เซลเซียส ประสาทรับความรู้สึกเย็นที่ผิวหนัง จะส่งความรู้สึกเย็นไปที่สมองส่วนหน้า ที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส ซึ่งสมองส่วนนี้เองจะสั่งให้กล้ามเนื้อสั่นเพื่อทำให้เกิด พลังงานความร้อน ซึ่งอาการสั่นของกล้ามเนื้อนี้เองทำให้ร่างกายสามารถผลิต ความร้อนได้มากกว่าปกติ ๔-๕ เท่า เมื่อเรารู้สึกอบอุ่นขึ้นตัวเราก็จะหยุดสั่น และเข้าสู่ภาวะปกติค่ะ ซึ่งโดยทั่วไปร่างกายของเรามีกลไกในร่างกายที่จะปรับ ให้เข้ากับอากาศที่หนาวเย็นมากมายอยู่ ๒ ลักษณะใหญ่ๆคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>การลดการสูญเสียความร้อนในร่างกาย</u> คือ ลดระดับการไหลเวียนของโลหิต สู่ผิวหนัง จะสังเกตได้ว่าเมื่ออากาศหนาวเย็นมากๆปลายมือปลายเท้าของเรา จะเย็นและซีดเพราะร่างกายมีเลือดไหลเวียนไปยังผิวหนังได้น้อยลงเพื่อเก็บ รักษาความอบอุ่น ที่อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายที่มีความสำคัญไว้นั่นเอง เช่น หัวใจ ทรวงอก ช่องท้อง เป็นต้นค่ะ 2. <u>การเพิ่มพลังงานความร้อนในร่างกาย</u> เช่น อาการตัวสั่น ดังที่กล่าวไปแล้ว ในตอนต้นนั่นเอง และนี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมทำไมเวลาหนาวถึงตัวสั่น ยิ่งไงละคะ 	
---	---	--

<p>- ภาพแสดงโลหิตที่ไหลมารวมที่ ที่ อุณหภูมิแกนกลางลำตัว แต่ไหลไป ที่ ปลายมือปลายเท้าได้น้อยลง</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>ร่างกายของเราเนี่ยฉลาดจริงๆค่ะ เพราะเมื่อไหร่ที่ตัวของเราสั่นเวลาหนาว จะเป็นการ ช่วยเพิ่มความร้อนในร่างกายให้เรารู้สึกอบอุ่นขึ้นนั่นเองค่ะ แล้วอากาศหนาวจะส่งผล ต่อ สุขภาพ และร่างกายอย่างไรอีกบ้าง ไปฟังคุณหมอพร้อม ๆ กันเลยคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมอากาศหนาวถึงทำให้ตัวสั่น / อากาศหนาวส่งผลร้ายต่อ ร่างกาย และสุขภาพอย่างไรบ้าง / โรคที่มักพบใน อากาศหนาว / วิธีดูแลตัวเองเมื่ออยู่ใน สภาพอากาศหนาวเย็น)</p>	

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>.....</p> <p>พิธีกร: น้องอย่าลืมนำคำแนะนำของคุณหมอบไปปฏิบัติตามกันด้วยนะคะ เสียตายวันนี้เวลาหมดแล้วละคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>.....</p> <p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--	--	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>กลิ่นดอกไม้หลายชนิด เช่น ดอกกุหลาบ ดอกมะลิ ดอกบัว ก็จะมีกลิ่นที่แตกต่างกัน หรือ กลิ่นอาหาร เช่น กลิ่นไข่เจียว กลิ่นไก่ทอด หรือกลิ่น ขนมปังหอมๆ ก็จะทำให้กลิ่นที่แตกต่าง กัน แหม...นี่พูดถึงกลิ่นของกินก็ชักหิวนะคะ</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ “ทำไมเรารับรู้กลิ่นได้ มากมายหลายกลิ่น” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน ทำไมเรารับรู้กลิ่นได้ มากมายหลายกลิ่น</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic) -ภาพเด็กดมดอกไม้</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>เด็ก ๆทราบไหมคะว่าการรับรู้กลิ่น เป็นหนึ่งในประสาทสัมผัสของมนุษย์ นอกเหนือไปจาก การมองเห็น การได้ยิน การรับรู้รส และการสัมผัสทางผิวหนัง ซึ่งกลิ่น</p>	<p>- ซาวด์เพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพแสดงประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ได้กลิ่น มองเห็น ได้ยิน รับรู้อุณหภูมิ และ สัมผัสทางผิวหนัง - ภาพแสดงกลิ่นหอมจากอาหาร เด็กร น้ำลายไหล - ภาพควันรถจากท่อไอเสีย เด็กมีสีหน้า รู้สึกเหม็นอุดจมูก - ภาพแสดงกลไกการได้กลิ่น / หายใจ เข้าทางจมูก / อากาศเข้าไป สัมผัสกับ เซลล์ประสาทรับกลิ่น / ภาพแสดงเซลล์ประสาทรับกลิ่นที่มี เป็นล้านๆเซลล์ / ภาพเซลล์ประสาท รับกลิ่น รายงานผล ไปยังสมอง - ภาพนักวิทยาศาสตร์ ลองทดลอง ดม กลิ่นต่างๆในห้องทดลอง 	<p>สามารถส่งผลต่อพฤติกรรมของเราได้ เช่น กลิ่นหอมของอาหารทำให้รู้สึก หิวหรือน้ำลายไหล หรือกลิ่นเหม็นรุนแรงทำให้เราต้องเบือนหน้าหนี หรืออุดจมูก ซึ่งน่าแปลกใจใช่ไหมคะว่า ทำไมเราถึงจดจำกลิ่นต่างๆได้ และสามารถแยกแยะกลิ่นได้ มากมาย</p> <p>ก่อนอื่นเรามาทราบกันก่อนว่าทำไมเราจึงได้กลิ่น การได้กลิ่นของเรานั้น เกิดจากการ ทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างจมูกกับสมองส่วนหน้าที่เรียกว่า "ฮอลแฟกทอรีบรัลล์" ที่จะคอย ส่งสัญญาณไปยังสมองส่วนซีรีบรัมให้แปลข้อมูลว่า กลิ่นนั้นเป็นกลิ่นอะไร โดยการได้กลิ่น จะ เกิดขึ้นได้ เมื่ออากาศที่หายใจเข้าไปสัมผัส กับเซลล์ประสาทรับกลิ่นที่อยู่ส่วนบนของจมูก ซึ่ง เซลล์ประสาทรับกลิ่นใน โพรงจมูกนั้นมีเป็นล้านๆเซลล์ ทำให้สามารถรับรู้กลิ่นที่หลากหลาย และแยกแยะ กลิ่นต่างๆ ได้มากมายและแม่นยำ หลังจากที่เซลล์ประสาทรับกลิ่นแยกแยะ กลิ่น ได้แล้ว จะรายงานผลไปยังสมองเพื่อรับรู้กลิ่นดังกล่าวต่อไป และเคยมีการศึกษาว่า มนุษย์สามารถรับรู้กลิ่นที่แตกต่างกันไป ได้อย่างน้อยหนึ่งล้านล้านกลิ่นเลยทีเดียว เยอะมากๆ เลยใช่ไหมคะ แต่ทุกคนจะมี ความสามารถรับรู้กลิ่นได้ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ใน การรับรู้กลิ่น อารมณ์ อายุ และปัจจัยทางสุขภาพ ก็ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการรับรู้กลิ่นได้ เช่นกันค่ะ</p>	
--	---	--

<p>- ภาพคนหลายเพศหลายวัยรับรู้กลิ่นได้แตกต่างกัน</p>		<p>- กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>น้องๆพอจะทราบแล้วใช่ไหมคะว่าทำไมเราถึงรับรู้กลิ่นได้มากมายหลายกลิ่น แล้วถ้าเราไม่ได้กลิ่นเลยจะเกิดอะไรขึ้น มีผลเสียอะไรหรือเปล่า รบกวนคุณหมอ ช่วยตอบด้วยนะคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมเราถึงรับรู้กลิ่นได้มากมายหลายกลิ่น / ทำไมแต่ละคนถึงรับรู้กลิ่นได้ไม่เท่ากัน / ถ้าเราไม่ได้กลิ่นเลยจะเกิดอะไรขึ้น ส่งผลเสียอย่างไรบ้าง / ทำไมเมื่อไม่สบายถึงทำให้การ รับรู้กลิ่นลดลง / โรคที่มีผลข้างเคียงทำให้การรับรู้กลิ่นลดลง เช่นโรค</p>	

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>อะไรบ้าง ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร / สาเหตุอื่นๆที่ทำให้จุมูกไม่ได้กลืนมีอะไรอีกบ้าง / วิธีดูแลตัวเอง)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: ร่างกายของเราในแต่ละส่วน แต่ละเซลล์ต่างก็มีหน้าที่และประโยชน์ ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นเราจำเป็นต้องดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของเรา ให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยนะคะ</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>.....</p> <p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
--	--	--

ตอนที่ ๔๕ ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึงเป็นอันตรายต่อร่างกาย

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>เปิดรายการ</p> <p>ช่วงสังเกต</p>	<p>- เพลงรายการ “ ปรศนาร่างกาย ” (จบท่อนฮุคค่อยๆลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปรศนาร่างกาย ”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไขปริศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ตั้งแต่มีสถานการณ์ไวรัสโควิด ๑๙ หน้ากากอนามัยกลายเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญ ที่ทุกคนต้องพกติดตัวไว้เสมอใช่ไหมคะ และก็พกยวๆกันต่อไปเพราะฝุ่น PM ๒.๕ ก็เข้ามาต่อเลย ซึ่งในเราบ้านเรารวมถึงหลายๆประเทศทั่วโลกก็ประสบกับปัญหาฝุ่น PM ๒.๕ มาต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหลายปี และช่วงที่ค่าฝุ่นเกินมาตรฐานมักจะเกิดในช่วงฤดูหนาว ยาวไปจนก่อนเข้าฤดูร้อนเลยทีเดียวนะ เพราะว่าในช่วงสภาพอากาศแบบนี้จะมีความ กดอากาศสูง ทำให้การไหลเวียนของอากาศไม่ดี จึงทำให้เกิดการสะสมของฝุ่นละออง หมอก คว้น ในชั้นบรรยากาศมากกว่าปกติ</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>ทำให้หลายคนได้รับผลกระทบของ ฝุ่น PM ๒.๕ เช่น เคืองตา แสบตา ไอ เจ็บคอ หรือ มีผื่นคันขึ้นที่ผิวหนัง และถ้าหากมีการสะสมในร่างกายมากๆในระยะยาวจะส่งผลเสีย ต่อ สุขภาพตามมามากมายและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้เลยนะคะ น่ากลัวมากๆเลยคะ เป็น เพราะอะไร ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึงได้ส่งผลร้ายต่อสุขภาพมากกว่าฝุ่นธรรมดาทั่วไป</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ “ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึง เป็นอันตรายต่อร่างกาย” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึง เป็นอันตราย ต่อ ร่างกาย</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อทั่วโลก ตอนนี้คงจะหนีไม่พ้นปัญหาฝุ่น PM ๒.๕ นั่นเองคะ ซึ่งฝุ่น PM ๒.๕ เป็นฝุ่นที่มีขนาดอนุภาค เล็ก มากๆมีขนาดไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เล็กขนาดไหน นะ</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเมืองที่มีควันจากโรงงาน ควันจากรถยนต์ ลอยปกคลุมไปทั่ว - ภาพเด็กไปโรงเรียน เดินริมถนน หายใจฝุ่น PM ๒.๕ เข้าไปในร่างกาย - ภาพเปรียบเทียบขนาดฝุ่น PM ๒.๕ กับขนาดเส้นผม - ภาพฝุ่นลอยตัวขึ้นไป แต่ความกดอากาศกดฝุ่นลงมา ทำให้ฝุ่นลอยตัวได้ต่ำ และปกคลุมหนาแน่นในอากาศมากกว่าปกติ - ภาพควันจากท่อไอเสียรถยนต์ - ภาพควันจากโรงงานอุตสาหกรรม - ภาพการเผาขยะ - ภาพการเผาหญ้า 	<p>หระอคะเปรียบเทียบบ้างๆ กับขนาดเส้นผม ของคนเรา ๑ เส้นจะมี ขนาดประมาณ ๑๐ ไมครอน นั้นแสดงว่าฝุ่น PM ๒.๕ มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผม ของเราหลายเท่าเลยคะ แต่ถ้าหากในอากาศมีปริมาณฝุ่น PM ๒.๕ ที่สูงมากๆ เราจะ มองเห็นฝุ่นปกคลุมไปทั่ว ดูคล้ายกับมีหมอกหรือควัน อยู่ในอากาศคะ มักพบมากในช่วงที่มีความกดอากาศสูง มีลมสงบ เช่น ในช่วงที่มี อากาศหนาวเย็น ทำให้การ ไหลเวียนและถ่ายเทอากาศไม่ดี จึงทำให้เกิดการสะสมของฝุ่นละออง หมอก และ ควันในชั้นบรรยากาศมีปริมาณ เพิ่มสูงขึ้น</p> <p>โดยสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้ เกิดฝุ่น PM ๒.๕ คือ การเผาไหม้จากท่อไอเสีย ของเครื่องยนต์ การเผาเชื้อเพลิงที่ใช้ในโรงงาน อุตสาหกรรม การเผาขยะ เผาหญ้า หรือเกิดจาก ควันบุหรี่ เป็นต้น และ ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึงเป็นอันตรายต่อร่างกาย นะหระอคะ เพราะฝุ่น PM ๒.๕ สามารถรวมตัวกับ สารมลพิษต่างๆที่เกิดขึ้นในอากาศ เช่น สารไฮโดรคาร์บอน สารก่อมะเร็ง โลหะหนัก เป็นต้น และด้วยขนาดอนุภาคที่เล็ก มากๆของฝุ่นชนิดนี้ ทำให้สามารถลอดผ่าน การกรองของขนจมูกไปยัง หลอดลม และ ลงลึกจนถึงชั้นในสุดของปอด และซึมเข้า สู่กระแสเลือด ไปยังอวัยวะส่วนต่างๆ ของ ร่างกายได้ ทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ร่างกายตามมามากมายเช่น ทำให้เกิดหลอดลม อักเสบ โรคมุมิแพ้ หอบหืด ผื่นผิวหนัง</p>	
---	---	--

<p>- ภาพฝุ่น PM ๒.๕ จับตัวรวมกับมลพิษในอากาศ</p>		<p>- กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>- ภาพแสดงฝุ่นขนาดเล็ก ผ่านการกรองที่ขุ่นจมูก ลงไปสู่หลอดลม และปอด ซึมเข้าไปในกระแสเลือด</p> <p>- ภาพเด็กที่ล้มป่วยนอนโรงพยาบาล</p> <p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>อีกเสบ มีอาการแดงคันระคายเคืองผิว หากมีการสะสมของฝุ่น PM ๒.๕ เข้าไปในร่างกาย เป็นระยะเวลา นานๆ จะมีความเสี่ยงต่อโรคใน หลายระบบ เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคทางสมอง รวมไปถึงโรค มะเร็งต่างๆ อีกด้วยค่ะ</p> <p>พิธีกร:</p> <p>ได้รู้กันไปแล้วนะคะว่าฝุ่น PM ๒.๕ มีที่มาจากอะไร ทำไมถึงได้สามารถแทรกซึม เข้าไปในกายทำลายสุขภาพของเราได้ นั่นก็เป็นเพราะว่าอนุภาคของมันเล็กมากๆ และนำพา</p>	

<p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>สารพิษต่างๆติดตัวมันมาด้วย ช่างร้ายจริงๆเลยนะคะ แล้วอย่างนี้เราจะมีวิธี ป้องกันและดูแลตัวเองจากฝุ่น PM ๒.๕ ได้อย่างไร ต้องรบกวนคุณหมอให้คำแนะนำด้วยค่ะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึงเป็นอันตรายต่อร่างกาย / อาการต่างๆ หรือผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อได้รับฝุ่น PM ๒.๕ เช่นอะไรบ้าง / ส่งผลกระทบต่อสุขภาพขั้นรุนแรงเช่น ก่อให้เกิดโรคอะไรบ้าง / วิธีป้องกัน และดูแลตัวเองจากฝุ่น PM ๒.๕ โดยเฉพาะเด็ก ภูมิคำแนะนำอย่างไร)</p> <p>พิธีกร: น้องๆต้องนำคำแนะนำของคุณหมอไปปฏิบัติตามกันด้วยนะคะ อย่าประมาทเจ้าฝุ่นจิ๋ว PM ๒.๕ เป็นอันตราย เพราะพิษของมันไม่จืดเลยคะ ส่งผลร้ายต่อสุขภาพมากมาย และอาจอันตรายถึงชีวิตเลยนะคะ</p>	<p>.....</p>
---	---	--------------

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>ค่ะ ซึ่งรังแคเกิดจากอะไร เกิดเฉพาะตอนที่อากาศแห้งมากหรือเย็นมากเท่านั้น หรือเปล่า หรือเกิดจากความผิดปกติอื่นๆในร่างกาย น่าสงสัยเหมือนกันใช้ไหมคะ</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ “ทำไมถึงมีรังแค” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ขึ้นกราฟฟิกเพลทตอน ทำไมถึงมีรังแค</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ (การ์ตูน infographic) -ภาพเด็กคันหัว เกาหัวอย่างรุนแรง</p>	<p>เสียงบรรยาย: ทำไมเกาศีรษะแรงจังเลยคะ โอ้ว รังแคเต็มไปหมดเลย ก็เลยทำให้รู้สึก คัน หนังศีรษะใช้ไหมคะ แต่ไม่ต้องตกใจนะคะ เพราะรังแคไม่ใช่ภาวะแทรกซ้อน ที่รุนแรง</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>- ภาพใกล้เห็นรังแคมากมาย</p> <p>- ภาพสีหน้าเด็กตกใจ</p> <p>- ภาพแสดงการผลัดเซลล์ของผิวหนังชั้นบนสุดของหนังศีรษะ</p> <p>- ภาพแสดงอากาศหนาว ผมมีรังแค</p> <p>- ภาพแสดงผิวหนังแห้ง</p> <p>หนังศีรษะก็ลอกหลุดมีแห้ง</p> <p>- ภาพแสดงเวลาผ่านไปหลายวัน เด็กไม่สระผม ผมจากสวยๆเริ่มมัน เริ่มมีกลิ่น เริ่มสกปรกหมักหมม มีรังแคออกมา</p>	<p>หรือเป็นอันตราย และรังแคสามารถรักษาให้หายได้ค่ะ แต่ก่อนอื่นเรา มาทราบว่ารังแคคืออะไร และเกิดขึ้นได้ยังไงกันก่อนนะคะ</p> <p>รังแคเกิดจากการหลุดลอกของเซลล์ผิวหนังชั้นบนสุดของหนังศีรษะ โดยปกติแล้วผิวหนังของคนเราจะมีการสร้างและผลัดเซลล์อยู่ตลอดเวลา จนเราไม่สามารถมองเห็น ด้วยตาเปล่า แต่สำหรับคนที่มีปัญหาหนังแค่นั้นการผลัดเซลล์นี้จะเกิดเร็วขึ้นกว่าปกติ ทำให้มีการหลุดลอกของเซลล์ผิวหนังปริมาณมาก จนสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เป็นแผ่นสะเก็ดสีขาวบนหนังศีรษะนั่นเองค่ะ</p> <p>ส่วนสาเหตุของรังแคนั้นเกิดขึ้นจากหลายปัจจัยเลยคะ เช่น</p> <p><u>เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ</u> เช่น ในช่วงฤดูหนาว ที่อากาศมีความแห้ง ก็จะทำให้กระตุ้นให้เกิดรังแคได้มากกว่าปกติคะ</p> <p><u>ผิวและหนังศีรษะแห้ง</u> จะพบว่าผิวหนังของร่างกาย เช่น แขน ขา รวมถึงหนังศีรษะ จะมีความแห้งมากกว่าปกติ ความแห้งของหนังศีรษะจะทำให้มีเกล็ดผิวหนัง คล้ายรังแค แต่จะมีขนาดเล็กและความมันน้อยกว่า มักจะไม่มีอาการคัน แดง อักเสบของหนังศีรษะ</p> <p><u>สระผมบ่อยเกินไป</u> ทำให้มีน้ำมันที่หนังศีรษะหมักหมมผสมกับเซลล์ผิวหนัง ที่ตายแล้ว ก่อตัวจนทำให้เกิดเป็นรังแคได้</p>	
---	--	--

<p>- ภาพเด็กใช้แชมพู แล้วหนังศีรษะ มี ผื่นแดง เพราะแพ้แชมพู</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>- ภาพตัวหนังสือ แสดงปัจจัยการเกิด รังแคอื่นๆ ขึ้นรอบตัวเด็ก เช่น เพศ อายุ ความเครียด โรคบางชนิด</p> <p>.....</p> <p>ช่วงสรุป</p>	<p><u>ภาวะผื่นผิวหนังอักเสบ</u> แห้งแดง ตกสะเก็ด และคัน สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น สัมผัสกับสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ที่มาจากผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับเส้นผมและหนังศีรษะ เช่น แชมพู สเปรย์แต่งผม เป็นต้น</p> <p>นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆอีกมากมายที่ทำให้เกิดรังแคได้อีก เช่น เพศ อายุ ความเครียด รวมไปถึงโรคบางชนิดก็สามารถทำให้เกิดรังแคร่วมด้วยได้เช่นกันค่ะ</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร:</p>	

<p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>รังแค ถึงแม้ไม่ได้มีอันตรายใดๆ แต่ถ้าปล่อยไว้ ก็จะทำให้เราเสียบุคลิกและ สูญเสียความมั่นใจอย่างมากเลยนะคะ แต่ เอ ภาวะการเกิดรังแค สามารถเกิดร่วมด้วย กับโรคบางชนิดได้หรือไม่ต้องรบกวนคุณหมอให้ความรู้ความเราด้วยค่ะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า รังแคคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร / โรคบางชนิดที่มีภาวะของการเกิดรังแคร่วมด้วยเช่นโรคอะไรบ้าง มีสาเหตุมาจากอะไร / วิธีรักษาตัวเองเบื้องต้นเมื่อเป็นรังแค / อาการรังแคแบบไหนที่ลุกลามและควรรีบมาปรึกษาแพทย์)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: น้องๆ ต้องดูแลรักษาความสะอาดร่างกายของเราอยู่เสมอ รวมไปถึงเส้นผม และหนังศีรษะของเราด้วยนะคะ จะได้ไม่มีรังแคมากวนใจค่ะ</p>	<p>.....</p>
--	--	--------------

ช่วงตั้งคำถาม	<p>ที่เดียว และในหน้าหนาวสังเกตไหมคะว่าผิวของเรามักจะแห้งมากขึ้น ยิ่งบางคน ที่ไม่ชอบทาครีมบำรุงผิวจะยิ่งแห้ง แดก บางทีคันด้วยนะคะ เป็นเพราะอะไร</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ทำไมผิวแห้งคันในหน้าหนาว” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพเลทตอน ทำไมผิวแห้งคัน ในหน้าหนาว</p> <p>กราฟฟิก Transition รายการ</p>
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย: หน้าหนาวทำให้ผิวของเราแห้งคันได้อย่างไร ก่อนอื่นเรามาทราบกันก่อนคะว่าผิวหนังของเราประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ผิวหนัง คือ ส่วนที่ปกคลุมอยู่ทั่วร่างกายของเรา มีเส้นประสาทรับความรู้สึก ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันอันตรายจากสภาพแวดล้อมภายนอก และเชื้อโรคต่าง ๆ ผิวหนังยังช่วยควบคุมการสูญเสียน้ำออกจากร่างกาย และควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกาย โดยผิวหนังของเรานั้น ประกอบไปด้วย ๓ ชั้น ได้แก่ ชั้นหนังกำพืด</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>-ภาพแสดงผิวหนังที่เป็นเหมือน เกราะ ป้องกันให้กับร่างกาย เช่น ป้องกัน ไวรัส แบคทีเรีย กันการสูญเสียน้ำ</p> <p>- ภาพแสดงส่วนประกอบของ ผิวหนัง ทั้ง ๓ ชั้น คือ ชั้นหนังกำพร้า ชั้นหนังแท้ และชั้นไขมันใต้ผิวหนัง</p> <p>- ภาพแสดงต่อมเหงื่อ และต่อมไขมัน</p> <p>- ภาพต่อมใต้ผิวหนังผลิตน้ำมัน “ซีบัม” ออกมาช่วยดูดน้ำใต้ผิวไว้</p> <p>- ภาพแสดง น้ำ และ น้ำมันใต้ผิว ลดลง ผิวหนังค่อยๆแห้ง แดง ไม่เรียบเนียน</p> <p>- ภาพแสดงอากาศหนาว เด็ก ๆ แก้มแดง ผิวแตกแห้ง คัน</p> <p>- ภาพแสดงการผลิตเซลล์ของผิว</p>	<p>ชั้นหนังแท้ และชั้นไขมันใต้ผิวหนัง ซึ่งในแต่ละชั้นก็จะแบ่งย่อย ๆ ไปอีกหลายชั้น และมีต่อมต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น ต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน ซึ่งจะมีหน้าที่แตกต่างกันออกไป โดยผิวหนังของเราจะมี ส่วนประกอบของน้ำและน้ำมันและสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติอยู่ในเซลล์ของผิวหนังส่วนต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่นต่อมใต้ผิวหนังจะผลิตน้ำมันที่เรียกว่า “ซีบัม” ซึ่งจะ ทำให้ ผิวหนังชุ่มชื้น และมีความยืดหยุ่นดี ส่วนสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติจะช่วยดึงดูดน้ำไว้ ให้อยู่กับผิวหนัง ถ้าสิ่งเหล่านี้ลดน้อยและขาดหายไปจะทำให้เซลล์ผิวหนังชั้นนอกเกิดขาดแคลนน้ำ ผิวก็จะเกิดการแห้ง แดงลอกเป็นขุยและคันได้ ซึ่งจะพบได้บ่อยในหน้าหนาว</p> <p>เนื่องจากหน้าหนาวจะมีสภาพอากาศแห้ง ความชื้นในอากาศลดลง ส่งผลทำให้เกิดการสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังได้มากกว่า เมื่อเทียบกับฤดูกาลอื่น ๆ จึงทำให้หน้าหนาวมักเกิดภาวะผิวแห้ง ลอกคันได้ ซึ่งอาการผิวแห้งมักเป็นหลังจากที่สัมผัสอากาศแห้งและหนาว ประมาณ ๒-๓ สัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่ชั้นหนังกำพร้าผลิตเซลล์ รู้อย่างนี้แล้วเด็ก ๆ ควรรักษาความ ชุ่มชื้นให้กับผิวหนังของเราด้วยการเติมน้ำสะอาดให้เพียงพอ และหมั่นทาครีมบำรุงผิวชนิดที่เหมาะสมสำหรับเด็ก เพื่อเป็นการรักษาน้ำใต้ผิวเอาไว้ เพื่อให้ผิว ของเราชุ่มชื้น ไม่แห้งคัน นะคะเด็ก ๆ</p>	
---	---	--

<p>- ภาพเด็กตีมนาสะอาด</p> <p>- ภาพเด็กทาครีมบำรุงผิว</p>		<p>- กราฟฟิกTransition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>อากาศที่แห้งในหน้าหนาวทำให้ผิวของเราสูญเสียความชุ่มชื้นและแห้ง คัน ได้นั่นเองค่ะ แล้วอาการ แห้ง คัน ที่ผิวหนังแบบไหนบ้าง ที่ไม่ควรนิ่งนอนใจ และควรรีบไป ปรึกษาคุณ หมอ มีบ้างไหมคะ รบกวนคุณหมอช่วยตอบด้วยค่ะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมผิวแห้งคันในหนาว / อาการผิว แห้งคัน ในหน้าหนาว แบบไหนที่ไม่ควรนิ่งนอนใจควรรีบมาปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา มีลักษณะอาการอย่างไร / โรค</p>	

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>อื่นๆที่มีผลข้างเคียงทำให้ผิวลอก แห้งคัน เช่นโรคะไรบ่าง / การดูแลรักษาผิวพรรณในช่วงหน้าหนาวให้ชุ่มชื้น ไม่แห้งคัน)</p> <p>.....</p> <p>พิธีกร: หวังว่าเรื่องราวดีๆในวันนี้จะนำไปปรับใช้ในการดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง</p> <p>ให้ผิวของเรามีความเราชุ่มชื้น ไม่แห้งคัน อีกต่อไปนะคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>.....</p> <p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลท สื่อโซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--	---	---

ตอนที่ ๔๘ ทำไมผู้หญิงต้องมีประจำเดือน

ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
เปิดรายการ ช่วงสังเกต	<p>- เพลงรายการ “ ปริศนาร่างกาย ” (จบตอนสุดค้อยๆลดเพลงลง)</p> <p>พิธีกร : สวัสดีค่ะและนี่คือรายการ “ ปริศนาร่างกาย”!!! รายการที่จะชวนน้องๆ มาไขปริศนาต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพราะร่างกาย ของเรามีความมหัศจรรย์ และมีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายนั่นเองค่ะ</p> <p>พิธีกร : ธรรมชาติได้สร้างให้ร่างกายของผู้ชายและผู้หญิงมีทั้งความเหมือนและความต่างๆ ความเหมือนเช่น เรามี ตา หู จมูก แขน ขา เหมือนกัน แต่เราก็มีหลายๆที่ไม่เหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่น สรีระทางร่างกาย ผู้ชายไม่มีหน้าอก ผู้แต่หญิงเมื่อโตเป็นสาวจะมีหน้าอก และนอกจากนั้นผู้หญิงเมื่อโตเต็มวัยจะมีประจำเดือน ซึ่งผู้ชายไม่มี เป็นเพราะอะไร ประจำเดือนมีความจำเป็นต่อร่างกายหรือไม่ ทำไมผู้หญิงถึงต้องมีประจำเดือน วันนี้น้องๆ</p>	

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>โดยเฉพาะน้องๆผู้หญิงที่ชมอยู่ทางบ้านต้องไม่พลาดเลยนะคะ ถือเป็นการหาความรู้ เตรียมตัวไว้เพื่อที่เราจะได้เข้าใจ และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวันที่ เรามีประจำเดือนได้อย่างถูกต้อง</p> <p>วิธีการ: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ทำไมผู้หญิงต้องมีประจำเดือน” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพเลทตอน</p> <p>ทำไมผู้หญิงต้องมีประจำเดือน</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ(การ์ตูน infographic)</p> <p>-ภาพเด็กผู้หญิงร่างกายเปลี่ยนแปลงเป็นวัยรุ่น มีหน้าอก สะโพกผาย</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ทำไมผู้หญิงต้องมีประจำเดือน นั่นก็เป็นเพราะว่า เมื่อเด็กผู้หญิงเริ่มโตเป็นวัยรุ่น เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ร่างกายของเพศหญิงมีการเตรียมความพร้อมที่จะรองรับการ ตั้งครรภ์และมีบุตรในอนาคต โดยร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเพศออกมา คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้ร่างกาย</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>- ภาพแสดงเยื่อบุโพรงมดลูกที่ถูก ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน เกิดการไหลเวียนเลือดมากขึ้น และเยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวขึ้น</p> <p>- ภาพฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ลดระดับลง เยื่อบุโพรงมดลูกสลายตัว หลุดออกมาเป็นประจำเดือน</p> <p>- ภาพเด็กผู้หญิง ขึ้นตัวหนังสือ ผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก โดยเฉลี่ยอายุ ๑๒-๑๕ ปี</p> <p>- ขึ้นตัวหนังสือบอกอาการเจ็บคัดเต้านม, ปวดศีรษะ อยากับประทานอาหารมากขึ้น, ท้องเสีย, หงุดหงิดง่าย</p>	<p>ของวัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงเช่น หน้าอกขยาย สะโพกผาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีฮอร์โมนที่สำคัญอีกตัวหนึ่งนั่นก็คือ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ฮอร์โมนตัวนี้จะกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณเยื่อบุมดลูก เพิ่มขึ้น ช่วยเสริมให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวขึ้น และมีอาหารเตรียมพร้อมเพื่อรองรับ การฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมกับอสุจิ แต่ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมกับอสุจิ ก็จะไม่มีการฝัง ตัวอ่อนที่ผนังมดลูก ฮอร์โมนตัวนี้ก็จะลดระดับลง ส่งผลให้เยื่อบุโพรงมดลูกลอกสลายตัวออกมากลายเป็นเลือดประจำเดือนนั่นเองค่ะ สรุปง่ายๆก็คือ ประจำเดือน คือเยื่อบุโพรงมดลูกที่หลุดออกมา เพราะไม่มีการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิ นั่นเอง</p> <p>โดยปกติผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกโดยเฉลี่ยในช่วงอายุ ๑๒-๑๕ ปี ในช่วงแรกที่มีประจำเดือน ในบางรายอาจไม่มีสัญญาณบอกอาการ แต่บางราย อาจมีอาการเจ็บคัด หรือตึงบริเวณเต้านม ปวดศีรษะ อยากับประทานอาหาร มากขึ้น ท้องเสีย หรือหงุดหงิดง่าย อาการเหล่านี้มักเกิดก่อนมีประจำเดือน ๑-๒ วัน โดยปกติประจำเดือนจะมีประมาณ ๓-๕ วัน แล้วก็หยุดไป จากนั้นเมื่อเริ่มรอบเดือน ใหม่ในเดือนต่อไป ไข่ก็จะสุกจากฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ก็จะส่งผลให้ เยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวขึ้นอีก และเมื่อไม่มีการปฏิสนธิเยื่อบุมดลูก ก็จะสลายกลายเป็นประจำเดือน เป็นวงจรเช่นนี้ไปจนถึงอายุประมาณ ๔๕-๕๕ ปี ก็จะเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนค่ะ</p>	
---	---	--

<p>- ภาพหญิงสาวในวัยหมดประจำเดือน ชั้นตัวหนังสือ วัยหมดประจำเดือน อายุ ๔๕-๕๕ ปี</p>		<p>- กราฟฟิก Transition รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงสรุป -ตัดกลับมาที่พิธีกร -ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร: สาเหตุที่ผู้หญิงมีประจำเดือนนั้นก็เพราะว่า ร่างกายของเราเตรียมความพร้อมให้เรา ก้าว เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เพื่อรองรับการตั้งครรภ์ของผู้หญิงที่จะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคตนั่นเอง และเมื่อเรามีประจำเดือนแล้ว เราจะมีอาการอย่างไร และต้องเตรียมตัว หรือดูแลทำความเข้าใจ สถานะอย่างไร รวมไปถึงต้องระมัดระวังในเรื่องใดบ้าง รบกวนคุณหมอช่วยให้ความรู้ กับ น้องๆด้วยค่ะ คุณหมอ: (คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมผู้หญิงต้องมีประจำเดือน / เมื่อมีประจำเดือน จะมีอาการ ทางร่างกายอย่างไรบ้าง / อาการปวดท้องประจำเดือนแบบไหน ที่ถือว่าผิดปกติ และจะมี</p>	

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>ผลข้างเคียงอย่างไร / วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เมื่อมีประจำเดือน การดูแลรักษาความสะอาด และข้อห้ามต่างๆ / ในวัยรุ่นที่มี ประจำเดือนแล้ว มีข้อควรระวังอะไรบ้าง , รวมไปถึงมีวิธีการดูแลรักษาสุขภาพ ให้เหมาะสมตามวัยอย่างไรบ้าง)</p> <p>พิธีกร: หวังว่าเรื่องราวในวันนี้จะทำให้น้องๆมีความรู้ ความเข้าใจ ว่าทำไมผู้หญิง ต้องมีประจำเดือนได้มากขึ้นนะคะ</p> <p>พิธีกร: น้องๆที่บ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันคะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเฟลท สื่อโซเชียลรายการ</p> <p>facebook , youtube</p>
--	--	---

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ทำไมมนุษย์ไม่มีหางเหมือนสัตว์” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพลทอน</p> <p>ทำไมมนุษย์ไม่มีหางเหมือนสัตว์</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพสัตว์มีหางหลายชนิด - ภาพแมว สุนัข ลิง เดินวิ่งไปมา 	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ทำไมมนุษย์ไม่มีหางเหมือนสัตว์ เราลองมาสังเกตกันดูนะคะว่าสิ่งมีชีวิตที่มี กระดูกสันหลังส่วนใหญ่ จะมีอวัยวะที่เรียกว่าหาง โดยเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น แมว สุนัข ลิง ล้วนมีหางทั้งสิ้น ซึ่งหางสำหรับสัตว์นั้นมีความสำคัญเพราะ จะช่วยในการทรงตัว ในบางครั้ง สัตว์สามารถใช้ประโยชน์จากหางแทนมือหรือเท้า แล้วทำไมมนุษย์เราถึงไม่มีหางเหมือนกับ</p>	<p>- ชาวด์เพลงประกอบ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเปรียบเทียบตัวอ่อนของมนุษย์ และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ที่มีความคล้ายกัน มีหางเหมือนกัน - ภาพตัวอ่อนมนุษย์ในสัปดาห์ที่ ๕ เห็นหางชัดเจน - ภาพพัฒนาการจากตัวอ่อน ค่อยๆ เติบโตเป็นทารก เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ แต่หางหายไป - ภาพมนุษย์ใช้ ๒ ขาในการเดิน และทรงตัว - ภาพเปรียบเทียบการเดินของสัตว์ ๔ ขาที่มีหางช่วยทรงตัว กับ มนุษย์ที่เดินและทรงตัวโดย ขาสองข้าง 	<p>สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม สงสัยใช้ไหมคะ ถ้าอย่างนั้นเราลองไปย้อนดูภาพตั้งแต่เรายังเป็นตัวอ่อน จะเห็นได้ว่าตัวอ่อน ของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม และตัวอ่อนของมนุษย์นั้น มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ที่สำคัญ ตัวอ่อนของมนุษย์นั้นมีรูปร่างคล้ายกับหางอยู่ด้วยค่ะ แล้วหางของมนุษย์ หายไปได้อย่างไร หายไปตอนไหน น่าสงสัยใช้ไหมคะ จริงๆแล้วหางของมนุษย์ ยังคงมีอยู่ ดังจะเห็นได้ว่าตัวอ่อนของมนุษย์นั้นเมื่อเข้า สัปดาห์ที่ ๕ ส่วนที่เป็นหาง จะเห็นเป็นกระดูกและเนื้ออย่างชัดเจน แต่การเจริญเติบโตของร่างกายตัวอ่อน มีการยับยั้งการเจริญเติบโตของหางไว้แค่นั้น แต่อวัยวะส่วนอื่นยังคงมีการ เจริญเติบโตต่อไป ถึงแม้ว่าหางของมนุษย์จะหยุดเจริญเติบโต แต่ว่าหางก็ไม่ได้ หายไปไหน เพราะหางได้กลายเป็นกระดูกก้นกบของมนุษย์นั่นเองค่ะ สาเหตุที่ มนุษย์ไม่มีความจำเป็นต้องมีหางยาวเหมือนกับสัตว์ เพราะมนุษย์ใช้ขาสองข้าง ในการยืนและทรงตัว หรือเคลื่อนไหว จึงไม่มีความจำเป็น ต้องมี หางอีกต่อไป แสดงว่าร่างกายของเรามีความฉลาดในการสร้างวิวัฒนาการ ของร่างกายให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับการดำรงชีวิต คงเหลือไว้ซึ่งอวัยวะ ที่มีหน้าที่ความสำคัญ และสามารถใช้ประโยชน์ได้เท่านั้น ในขณะที่เดียวกันอวัยวะ ที่ไม่ได้ใช้หรือไม่มีประโยชน์ ก็จะถูกปรับเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น เหมือนกับหางของเรา ยังไงละคะ</p>	
--	---	--

		- กราฟฟิกTransition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
ช่วงสรุป -ตัดกลับมาที่พิธีกร -ตัดเข้า VTR คุณหมอ	พิธีกร: ไม่น่าเชื่อ....จริงๆแล้วเรามีทางนะคะ แต่มนุษย์เราไม่มีความจำเป็นต้องใช้ประโยชน์ จากทางในการทรงตัวหรือเกาะเกี่ยวกับสิ่งอื่น ทำให้ทางของเราได้กลายเป็นกระดูกกั้นกบ ไป แล้วนั่นเอง แล้วอย่างนี้ในร่างกายของเรามีอวัยวะอื่นๆอีกหรือไม่ ที่ได้ถูกวิวัฒนาการ หรือ ไม่ได้ใช้งานนอกเหนือไปจากทางหรือกระดูกกั้นกบของเรา และเราทรงตัวได้จากขาทั้ง ๒ ข้าง เพียงเท่านั้นหรือเปล่า ต้องมีรบกวนคุณหมอช่วยให้ความรู้ด้วยนะคะ คุณหมอ: (คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมมนุษย์ไม่จำเป็นต้องมีหางเหมือนสัตว์ / ยกตัวอย่างอวัยวะ ที่ได้ถูกวิวัฒนาการหรือไม่มีความจำเป็นต่อร่างกายอีกต่อไป เช่นอะไรอีกบ้าง เพราะอะไรถึง เป็นแบบนั้น / มนุษย์สามารถทรงตัวได้อย่างไร ทรงตัวด้วยขาทั้ง ๒ ข้างเพียงเท่านั้นหรือไม่	

<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>/ เมื่อมีอาการทรงตัวไม่อยู่ อาจมีสาเหตุ หรือมีผลข้างเคียงที่มาจากสุขภาพอย่างไร , วิธีดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง เบื้องต้นของเด็กวัยเรียน)</p> <p>พิธีกร: หวังว่าน้องๆคงจะถูกใจกับเรื่องราวปริศนาร่างกายในวันนี้นะคะ เสียตายวันนี้เวลาหมดลงแล้ว</p> <p>พิธีกร: น้องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>.....</p> <p>-ขึ้นกราฟฟิกเฟลท สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>
--	---	--

<p>ช่วงตั้งคำถาม</p>	<p>กันไป แต่สมัยนี้ที่จอยก็ไม่แน่ใจว่าเวลาน้องๆเข้าแถวที่โรงเรียนยังต้องเรียง ตามลำดับความสูงเหมือนกับสมัยที่จอยหรือเปลาณะคะ แต่สงสัยไหมคะว่าเป็นเพราะอะไร ทำไมเราถึงมีความสูงไม่เท่ากัน และเราจะสามารถสูงขึ้นๆได้ถึงตอนไหนหรืออายุเท่าไร</p> <p>และมีปัจจัยอะไรที่ช่วยทำให้เราสูงขึ้นได้บ้าง</p> <p>พิธีกร: ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะชวนน้องๆ ไปไขปริศนาร่างกายกับหัวข้อ</p> <p>“ทำไมเราตัวสูงขึ้นและหยุดสูงเมื่อไหร่” ไปไขปริศนาร่างกายในหัวข้อนี้ พร้อม ๆ กันเลยคะ</p>	<p>ชั้นกราฟฟิกเพลทตอน</p> <p>ทำไมเราตัวสูงขึ้น และหยุดสูงเมื่อไหร่</p> <p>กราฟฟิก Transition</p> <p>รายการ</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>
<p>ช่วงหาคำตอบ</p> <p>(การ์ตูน infographic)</p>	<p>เสียงบรรยาย:</p> <p>ทำไมเราถึงตัวสูงขึ้นและหยุดสูงเมื่อไหร่ เป็นคำถามที่น่าสนใจมากๆเลยคะ แล้วเด็ก ๆ เคยสงสัย ไหมคะว่าทำไมเราถึงมีความสูงแตกต่างกัน นั่นก็เป็นเพราะว่า ความสูงของแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย หลายอย่างเช่น พันธุกรรม : หากพ่อ และแม่ ตัวสูง จะทำให้ลูกมีแนวโน้มที่จะตัวสูงตามยีน หรือ พันธุกรรมของพ่อ และ แม่ นั่นเองคะ ซึ่งพันธุกรรมนี้ถือเป็น</p>	<p>- ชาวดีเพลงประกอบ</p>

<p>- ภาพเด็ก ๆหลายคนมีความสูงที่แตกต่างกันออกไป</p> <p>- ภาพพ่อแม่ตัวสูง ลูกตัวสูง ตามพ่อแม่</p> <p>- ภาพแสดงเพศชายมีอัตราเติบโต เร็วที่สุดช่วงอายุประมาณ ๑๓ ปี</p> <p>-ภาพแสดงเพศหญิงมีอัตราเติบโต เร็วที่สุดช่วงอายุประมาณ ๑๑-๑๒ ปี</p> <p>-ภาพเด็กทานอาหารครบ ๕ หมู่ มีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็ก ทานอาหารไม่มีประโยชน์ - ภาพเด็กป่วยนอนโรงพยาบาล</p> <p>- ภาพแสดงเด็กค่อยๆสูงขึ้น แล้วหยุดสูง</p>	<p>ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสูง โดยคิดเป็น ๖๐-๘๐ เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีก ๒๐-๔๐ เปอร์เซ็นต์ที่เหลือนั้นเป็นผลมาจากปัจจัยอื่น</p> <p><u>เพศ</u> : เพศชาย และ เพศหญิงนั้นมีช่วงที่เจริญเติบโต อย่างรวดเร็วแตกต่างกันโดยในเพศชายจะมีอัตรา การเจริญเติบโตเร็วที่สุดช่วงอายุประมาณ ๑๓ ปี ส่วนเพศหญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตที่สุดอายุ ประมาณ ๑๑-๑๒ ปี ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าว เพศชายจะสูงขึ้นโดยเฉลี่ย ๔ นิ้ว ต่อปี และเพศหญิงสูงขึ้น โดยเฉลี่ย ๓ นิ้วต่อปี ทำให้เพศชายมีความสูงมากกว่าเพศหญิงโดยเฉลี่ย ถึง ๕ นิ้วเลยทีเดียว</p> <p><u>โภชนาการ</u> : อาหารมีความสำคัญอย่างมากต่อการเจริญเติบโต โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็ก หากได้รับ สารอาหารที่ไม่เหมาะสมและเพียงพอ อาจทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตช้าและ ตัวเตี้ยกว่าเด็กที่มี โภชนาการดี <u>ปัญหาสุขภาพ</u> : โรคหรือความผิดปกติบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต</p> <p>และส่วนสูง ส่งผลทำให้ ร่างกายเจริญเติบโตช้ากว่าคนทั่วไปได้ค่ะ</p> <p>เมื่อทราบถึงปัจจัยที่ทำให้ เรามีความสูงแตกต่าง กันไปแล้ว คราวนี้เรามาทราบถึงเหตุผลว่า</p>	
---	--	--

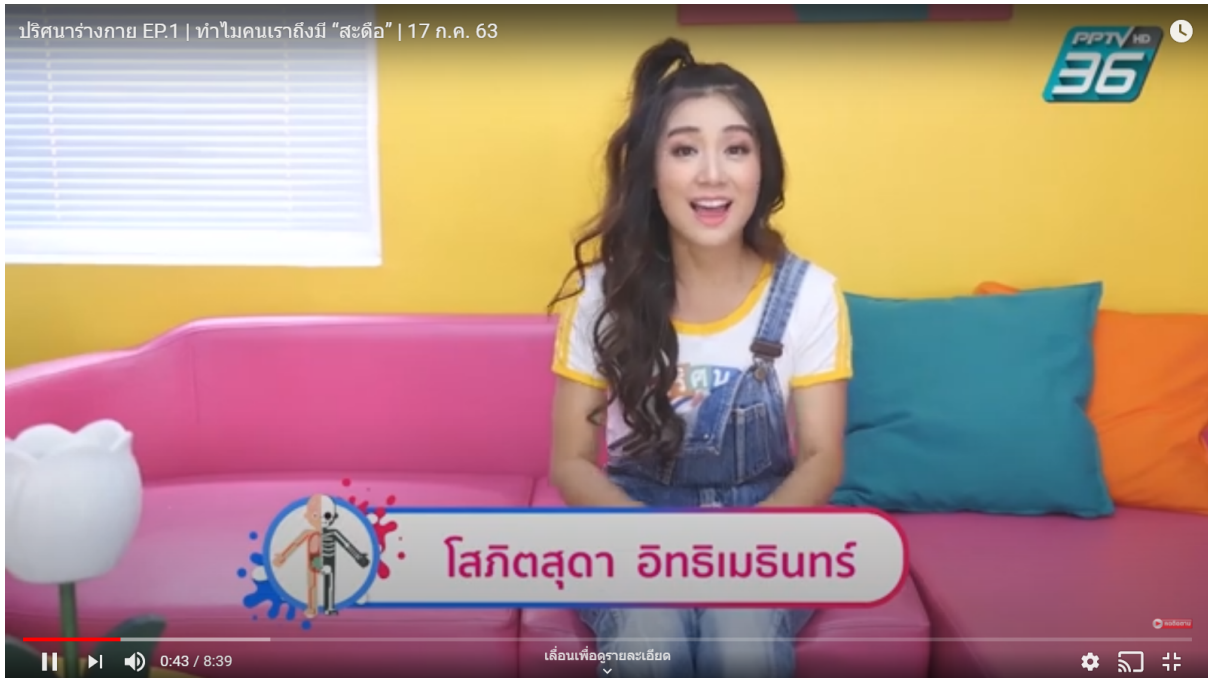
- ภาพแสดง Growth Plate ที่ยาวขึ้น		- กราฟฟิก Transition รายการ
ภาพ	เสียง	เอฟเฟค
- ภาพแสดงจากเด็กที่ค่อย ๆ สูง และโต เป็นวัยรุ่น ความสูงหยุดลง ขึ้นตัวหนังสือ หยุดสูงโดยเฉลี่ยอายุประมาณ ๑๘-๒๐ ปี	ทำไมเราถึง หยุดสูงได้ นั่นก็เป็นเพราะว่าการเจริญเติบโตของร่างกายบางด้านนั้น มีข้อจำกัด ซึ่งมีสาเหตุ มาจากการ หยุดเจริญเติบโตของกระดูก โดยเฉพาะบริเวณแผ่นการเจริญเติบโต หรือที่เรียกว่า “โกรทเพลท” (Growth Plate) ซึ่งเป็นกระดูกอ่อนบริเวณส่วนปลายของ กระดูกยาวในร่างกาย โดยในวัยเด็ก กระดูกอ่อน ส่วนนี้มีการเจริญเติบโตต่อเนื่องส่งผลให้ กระดูกตามส่วนต่างๆ ยาวขึ้น เราจึงสูงขึ้น แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย หรืออายุเฉลี่ย ประมาณ ๑๘-๒๐ ปี ร่างกายจะมีการ เปลี่ยนแปลงของระดับ ฮอรโมน โดยเฉพาะฮอรโมนเพศ และ โกรทฮอรโมน ทำให้แผ่นการเจริญเติบโต ซึ่งเป็นกระดูกอ่อน เปลี่ยนสภาพกลายเป็น กระดูกแข็ง ส่งผลให้กระดูกยาวหยุดการเจริญเติบโต ร่างกายของเราจึงหยุดสูง ยิ่งไงล่ะคะ 	

<p>.....</p> <p>ช่วงสรุป</p> <p>-ตัดกลับมาที่พิธีกร</p> <p>.....</p> <p>-ตัดเข้า VTR คุณหมอ</p>	<p>พิธีกร:</p> <p>น้อง ๆ ในวัยเรียน โดยเฉพาะวัยประถมศึกษายังมีเวลาอีกหลายปีที่สูงของน้องๆ ยังสามารถเพิ่มได้อีกนะคะ แต่จะมีเคล็ดลับอะไรในการที่จะช่วยเพิ่มความสูงได้อีกไหมนะ คุณหมอช่วยตอบด้วยนะคะ</p> <p>.....</p> <p>คุณหมอ:</p> <p>(คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า ทำไมเราตัวสูงขึ้นและหยุดสูงเมื่อไหร่ / เคล็ดลับเพิ่มความสูงในเด็ก / โรคที่ส่งผลกระทบต่อความสูง และการเจริญเติบโต เช่นโรคอะไร มีสาเหตุมาจากอะไร/ วิธีดูแลสุขภาพของเด็กวัยเรียนให้ร่างกายมีการ เจริญเติบโต สมวัยและแข็งแรง)</p>	<p>.....</p>
<p>ภาพ</p>	<p>เสียง</p>	<p>เอฟเฟค</p>

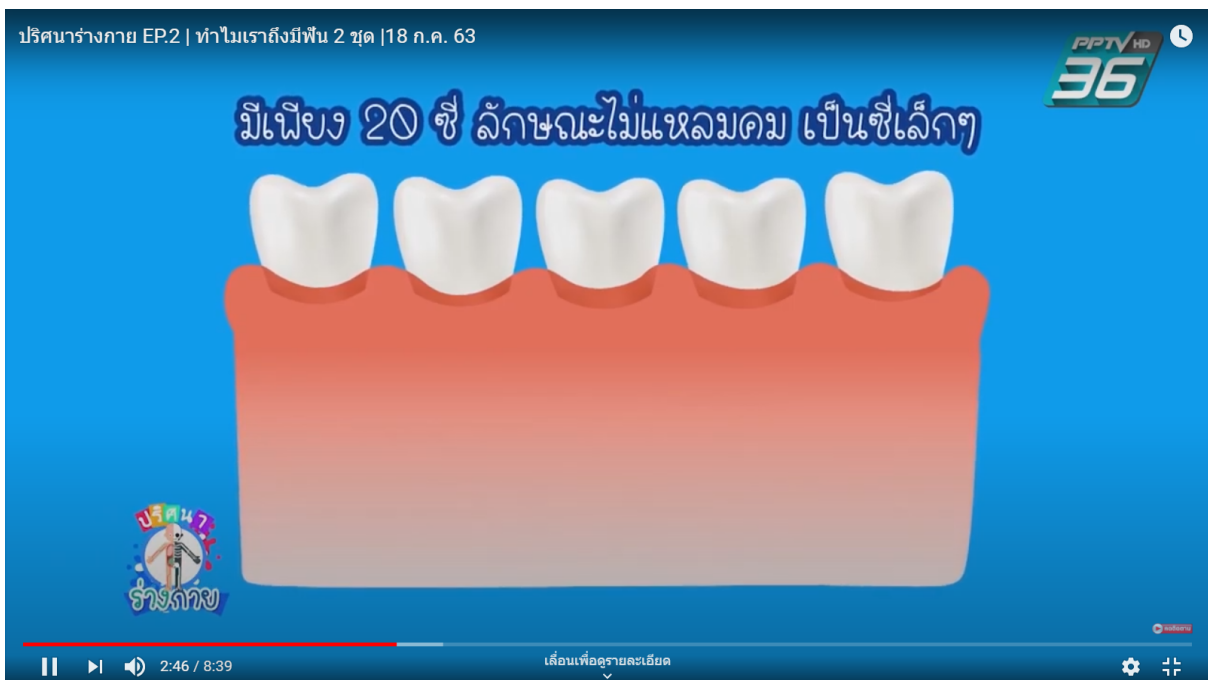
<p>ตัดกลับมาที่พิธีกร</p>	<p>พิธีกร: และนี่ก็เป็นเรื่องราวของนักร้องเกี่ยวกับปรีศนาร่างกายที่เรานำมาฝากกันนะคะ หวังว่าเมื่อดูรายการของเราแล้ว น้องๆจะมีความเข้าใจกลไกต่างๆของร่างกายเรามากขึ้น รวมไปถึงน้องๆสามารถดูแลรักษาสุขภาพร่างกายขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง ขอให้้องๆ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนะคะ</p>	
<p>ปิดรายการด้วยเพลงรายการ</p>	<p>พิธีกร: น้องๆทางบ้านอยากให้เราไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไรสามารถเขียนส่งมาได้ที่ Fanpage ของทางรายการที่ขึ้นอยู่ด้านล่างนี้นะคะ และสามารถติดตาม ความเคลื่อนไหว รวมไปถึงดูรายการของเราย้อนหลังได้ตามช่องทางที่ขึ้นด้านล่างนี้เช่นกันค่ะ</p> <p>พิธีกร: ตอนหน้าเราจะมาไขปริศนาร่างกายในเรื่องอะไร ต้องติดตามชมกันให้ได้นะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว สวัสดีค่ะ !!!</p>	<p>-ขึ้นกราฟฟิกเพลง สื่อ โซเชียลรายการ facebook , youtube</p>

ตัวอย่างรายการที่ออกอากาศแล้ว

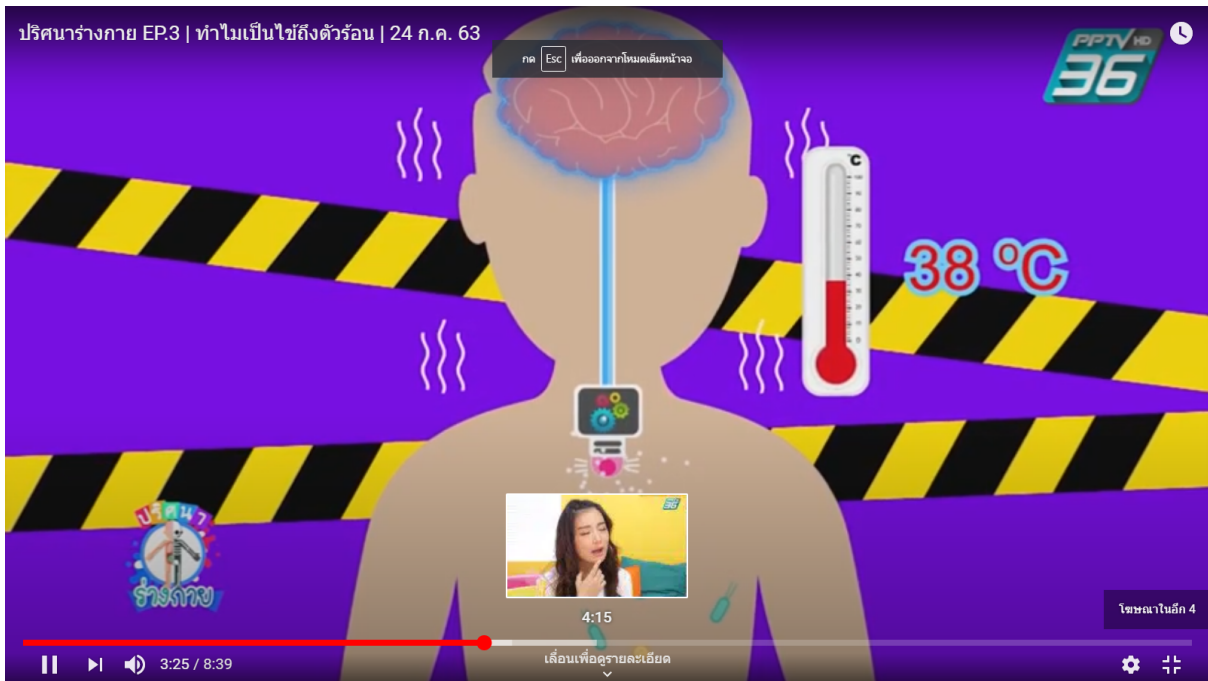
ตอนที่ ๑ ทำไมเราถึงมีสะดือ



ตอนที่ ๒ ทำไมเราต้องมีฟัน ๒ ชุด



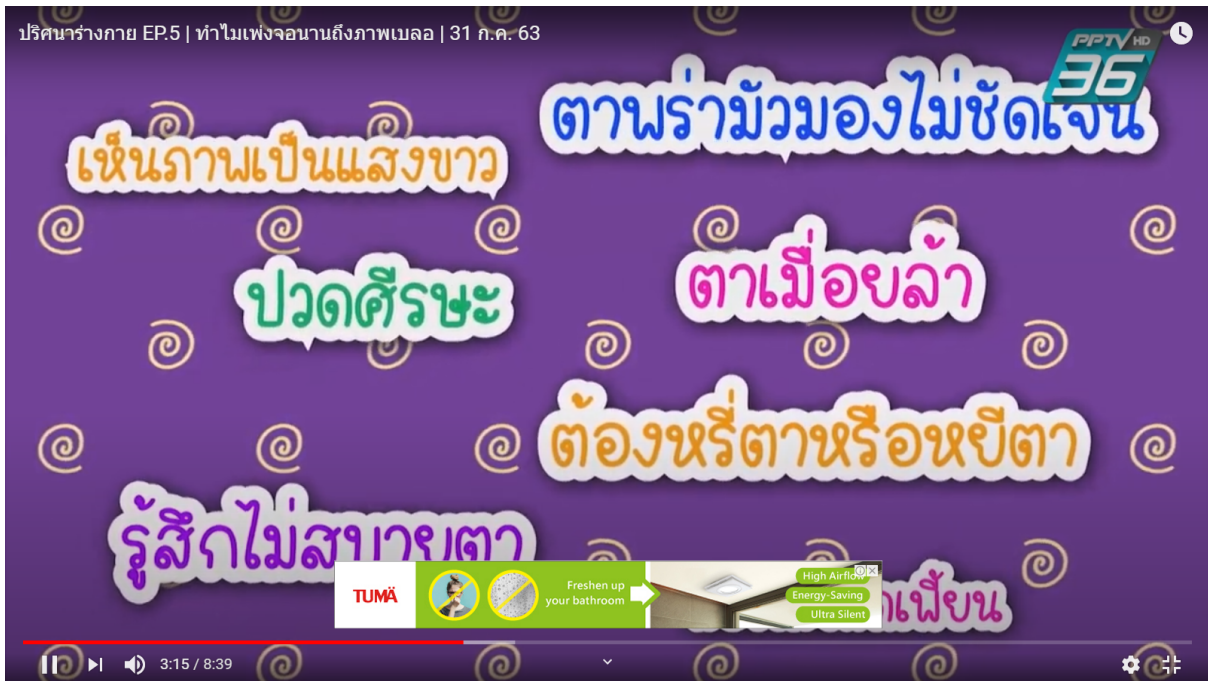
ตอนที่ ๓ ทำไมเป็นไข้ถึงตัวร้อน



ตอนที่ ๔ ทำไมการไอหรือจามถึงแพร่เชื้อโรคได้



ตอนที่ ๕ ทำไมเพิ่งจอนานถึงภาพเบลอ



ตอนที่ ๖ ทำไมเราถึงหาว



ตอนที่ ๗ ทำไมเราถึงตด



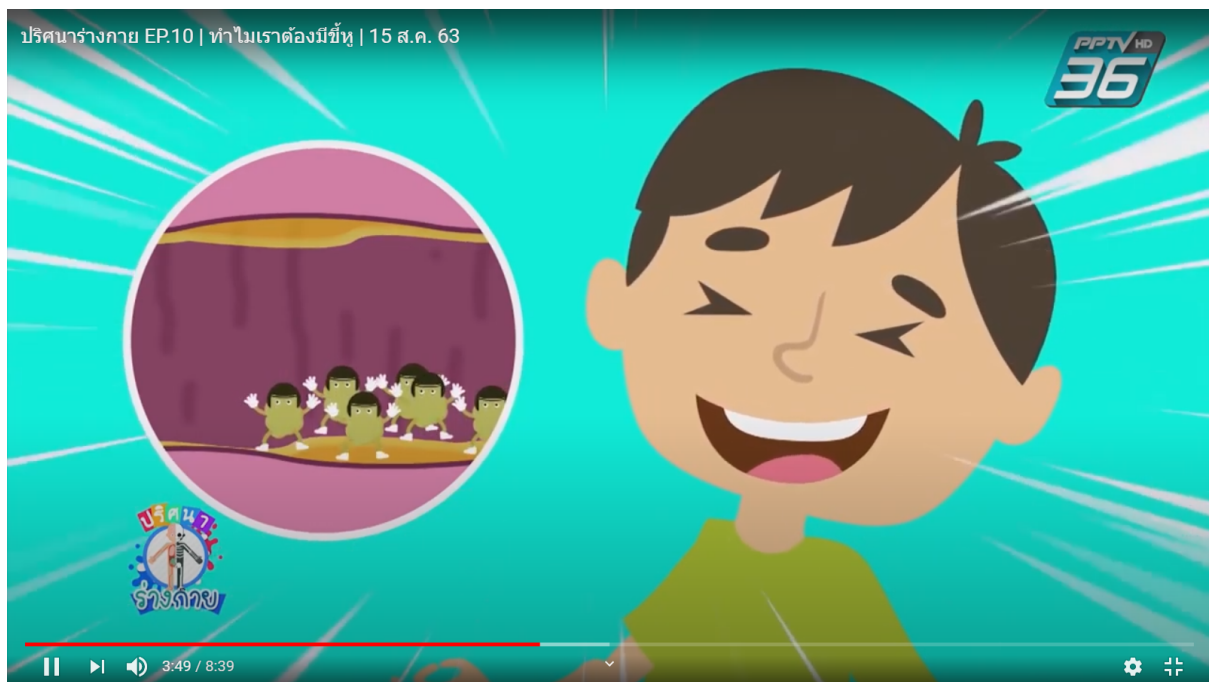
ตอนที่ ๘ ทำไมรอยข้ำถึงเปลี่ยนไปหลายสี



ตอนที่ ๕ ทำไมเสียงเราถึงไม่เหมือนกัน



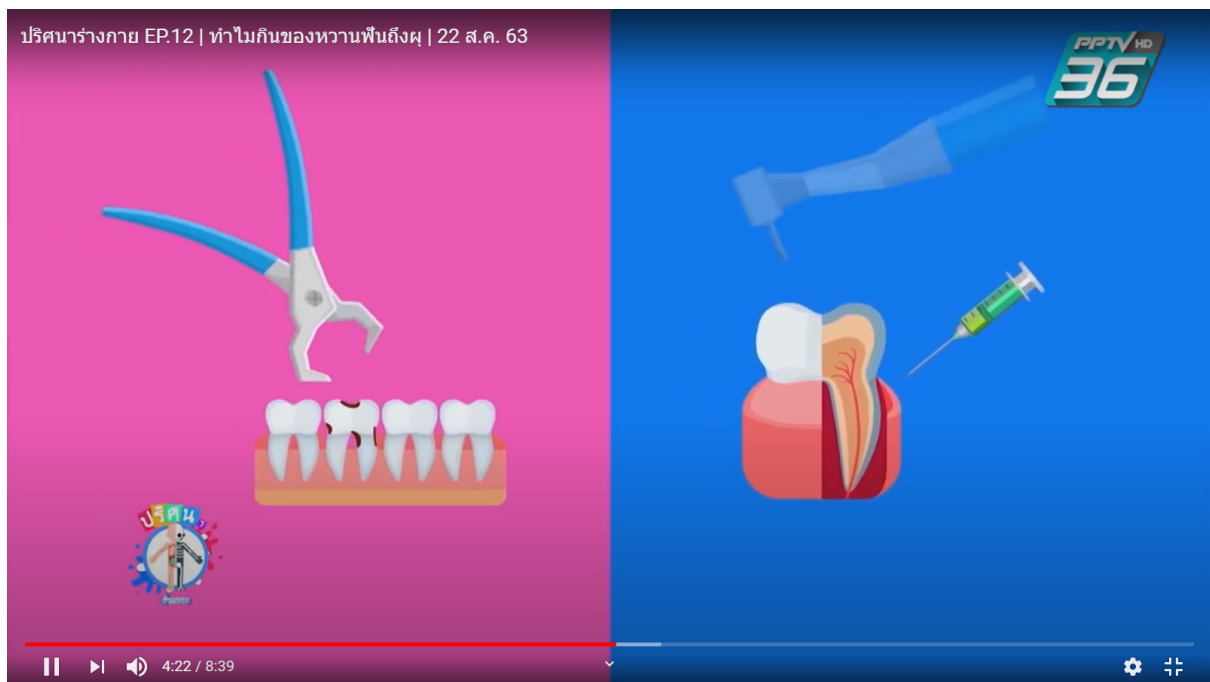
ตอนที่ ๑๐ ทำไมเราต้องมีขี้หู



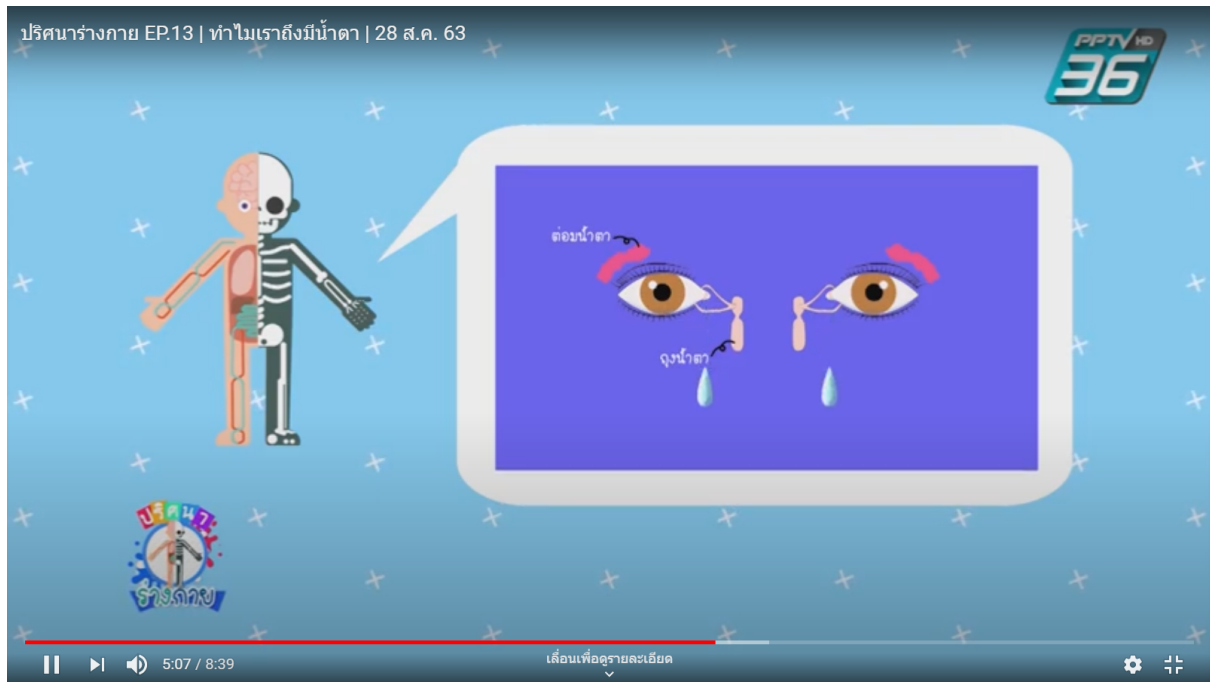
ตอนที่ ๑๑ ทำไมเวลาหมุนตัวนาน ๆ ถึงเวียนหัว



ตอนที่ ๑๒ ทำไมกินของหวานฟันถึงผุ



ตอนที่ ๑๓ ทำไมเราถึงมีน้ำตา



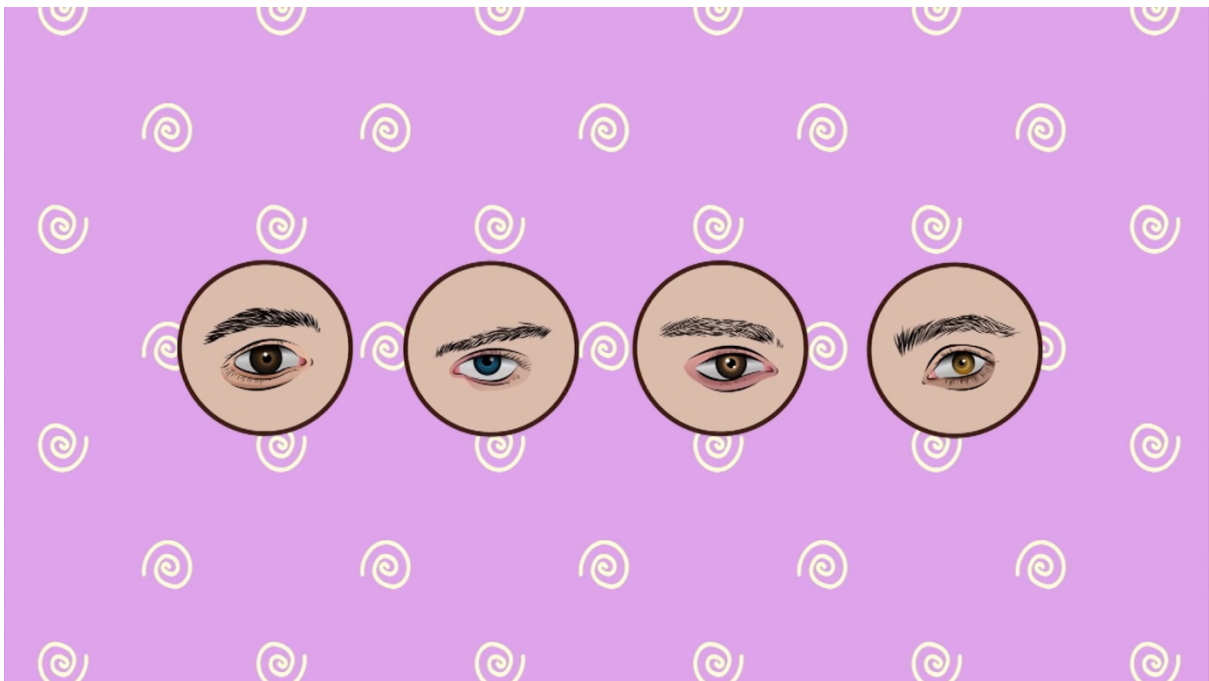
ตอนที่ ๑๔ ทำไมคนแก่ถึงมีผมหงอก



ตอนที่ ๑๕ ทำไมเด็กไม่ชอบรสขม



ตอนที่ ๑๖ ทำไมเราต้องมีคิว



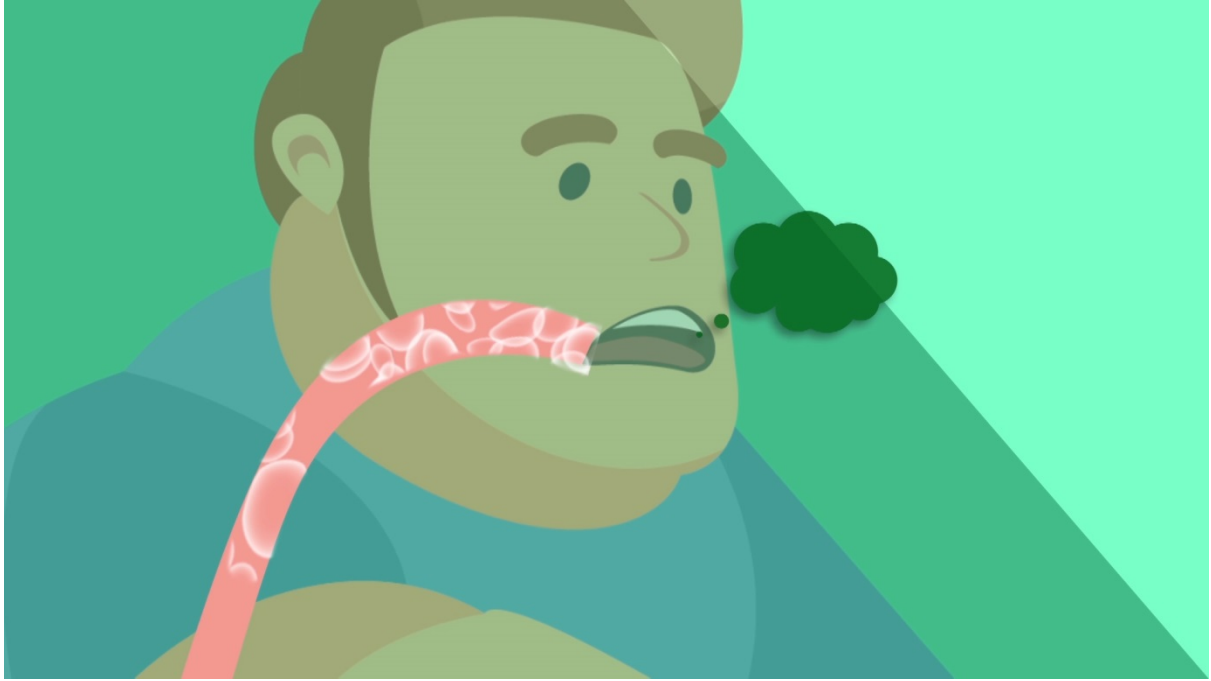
ตอนที่ ๑๗ ทำไมเราต้องมีร่องริมฝีปาก



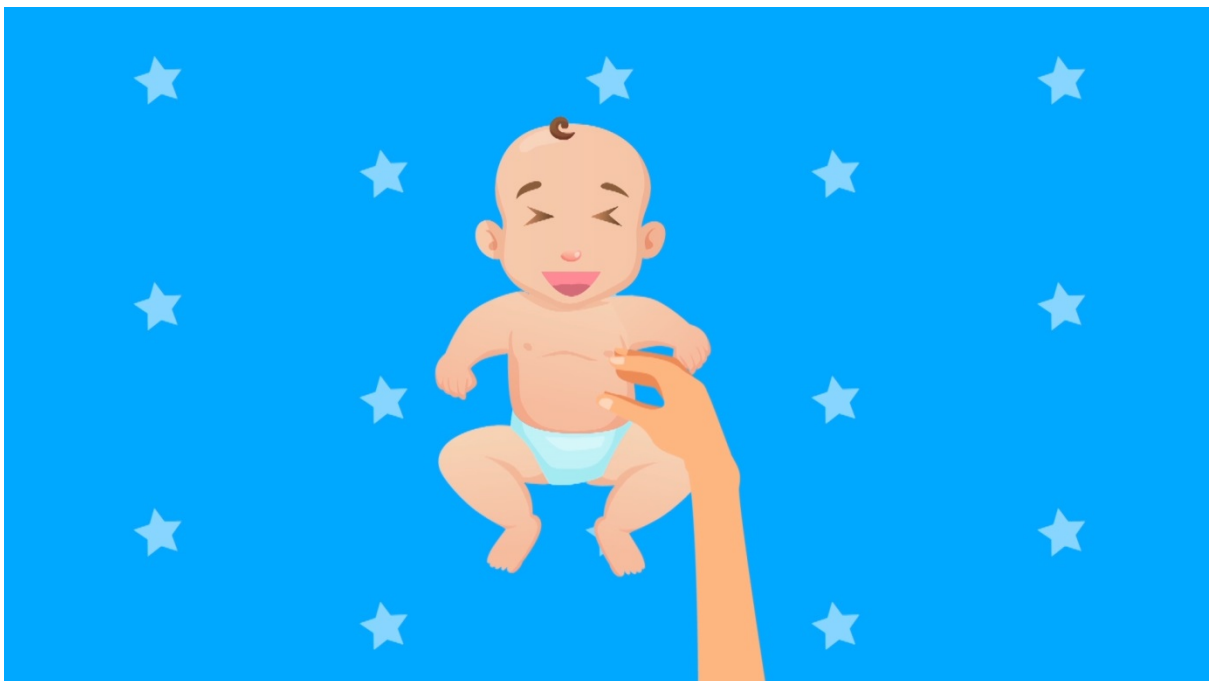
ตอนที่ ๑๘ ทำไมริมฝีปากเราต้องมีรอยย่น



ตอนที่ ๑๕ ทำไมเราถึงรอเวลาอีม



ตอนที่ ๒๐ ทำไมเรารู้สึกจุกจี้



ตอนที่ ๒๑ ทำไมบางคนมีลักยิ้ม

ndu
N DU 2015 CO.,LTD.
บริษัท เ็นดู 2015 จำกัด

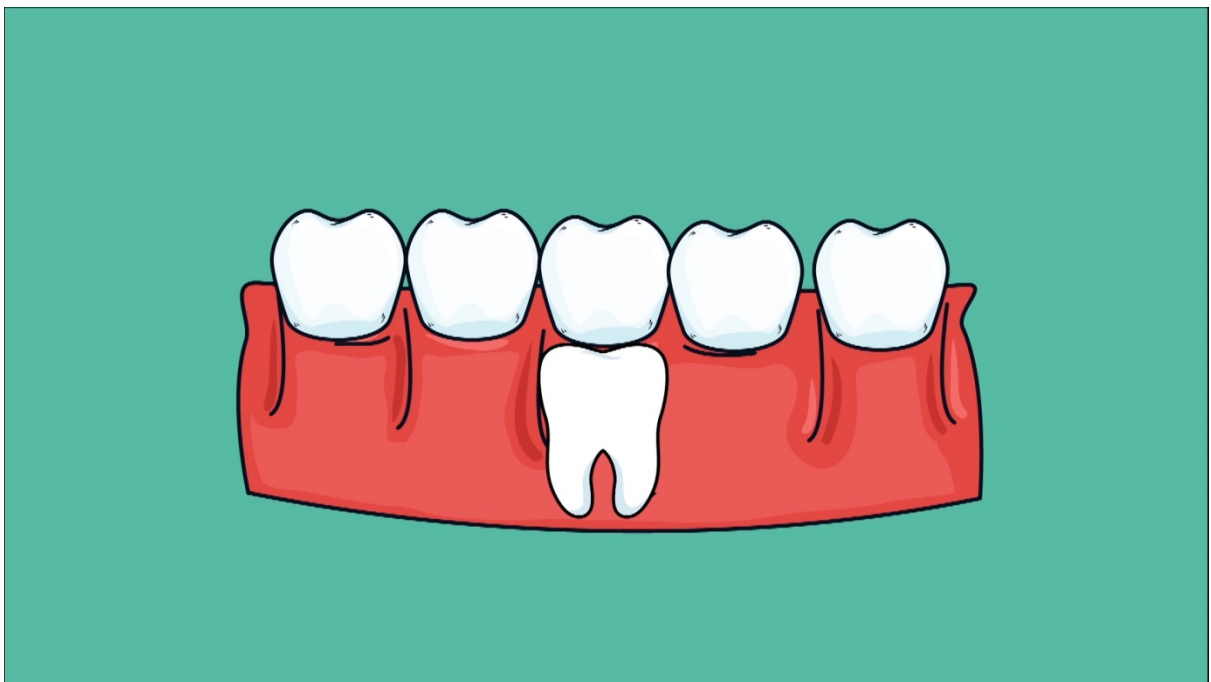


ndu *Sim/KAV* **ndu**
N DU 2015 CO.,LTD.
บริษัท เ็นดู 2015 จำกัด

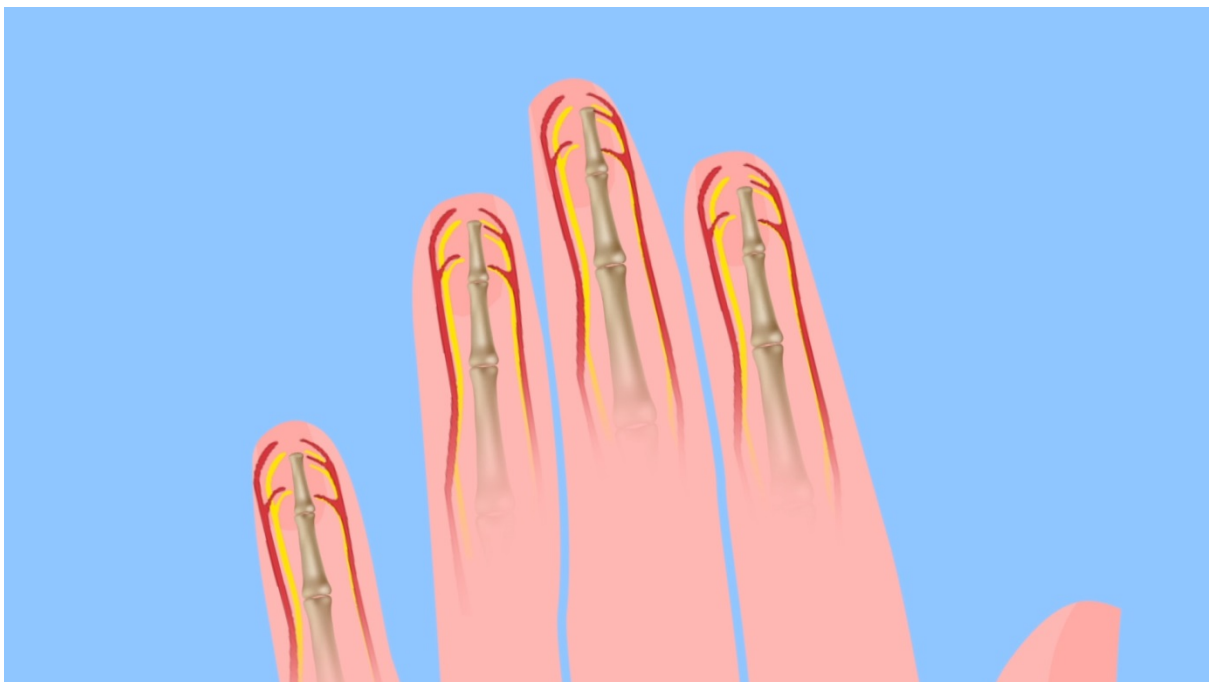
ตอนที่ ๒๒ ทำไมฝ่ามือและฝ่าเท้าเหี่ยวเวลาแช่น้ำนาน ๆ



ตอนที่ ๒๓ ทำไมบางคนถึงมีฟันซ้อน



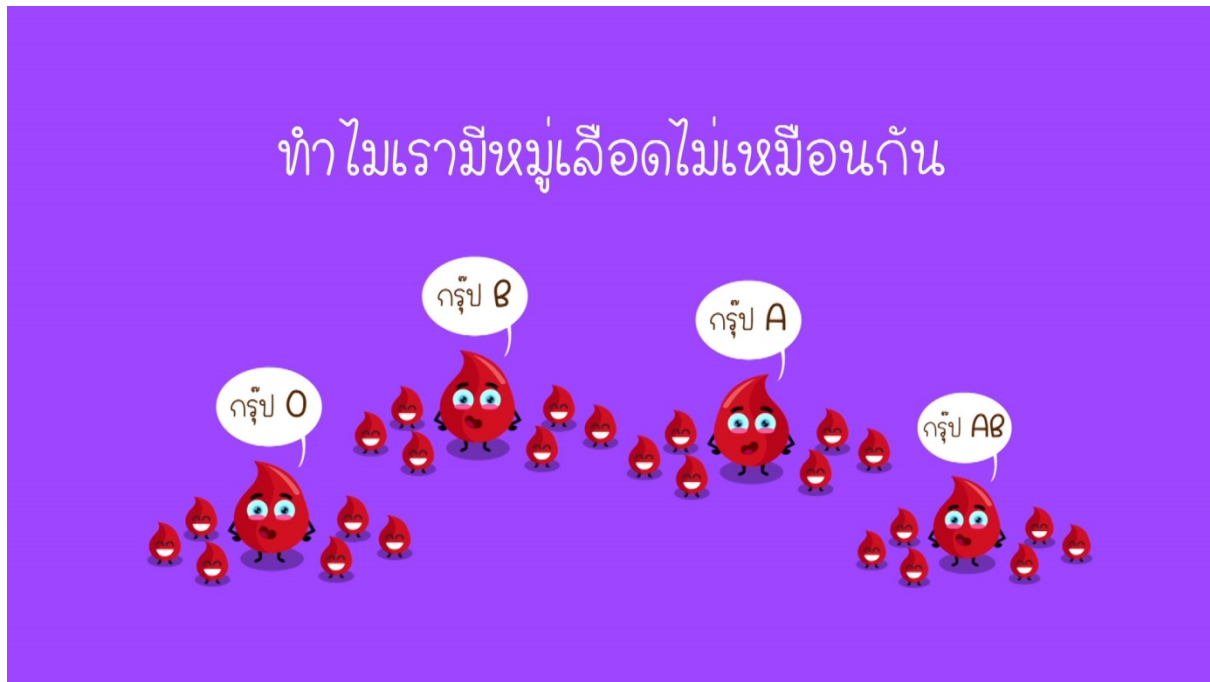
ตอนที่ ๒๔ ทำไมเราต้องมีเล็บ



ตอนที่ ๒๕ ทำไมเราต้องมีลายนิ้วมือ



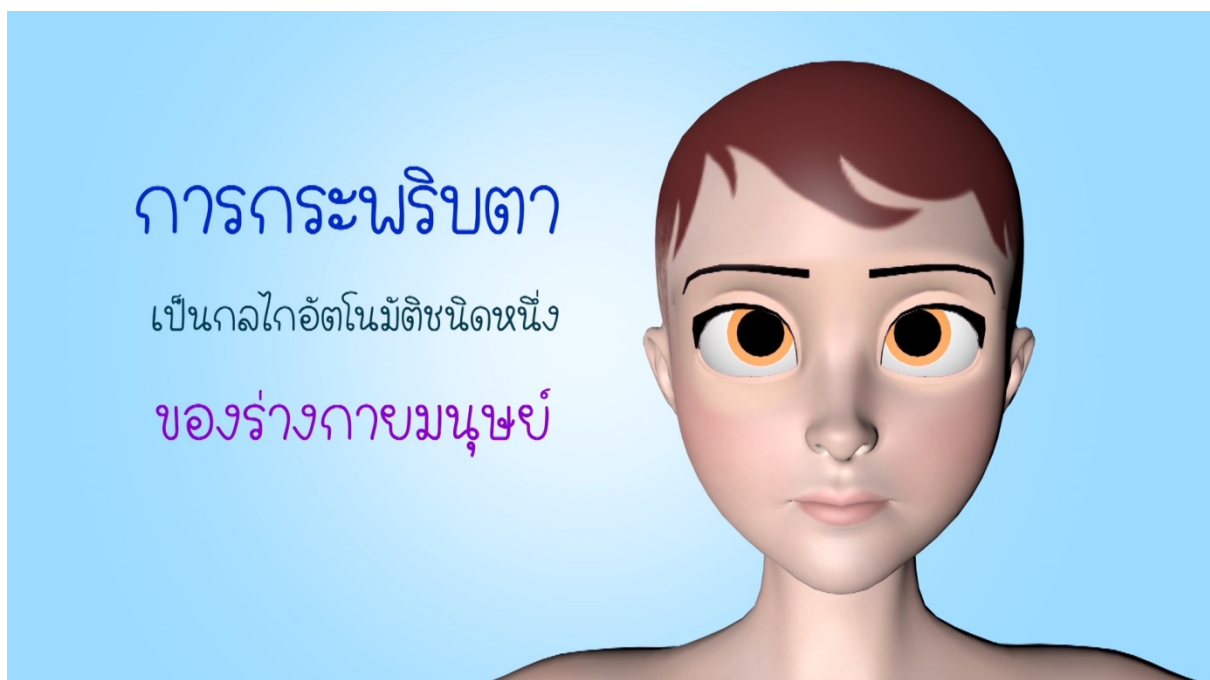
ตอนที่ ๒๖ ทำไมเรามีหมู่เลือดไม่เหมือนกัน



ตอนที่ ๒๗ ทำไมถึงมีเลือดกำเดาไหล



ตอนที่ ๒๘ ทำไมเราต้องกระพริบตา



ตอนที่ ๒๕ ทำไมปัสสาวะถึงมีสีเหลือง

ดื่มน้ำน้อยปัสสาวะก็จะมี **สีเหลืองเข้ม**



เม็ดเลือดแดง ที่หมดอายุจะถูกย่อยสลาย

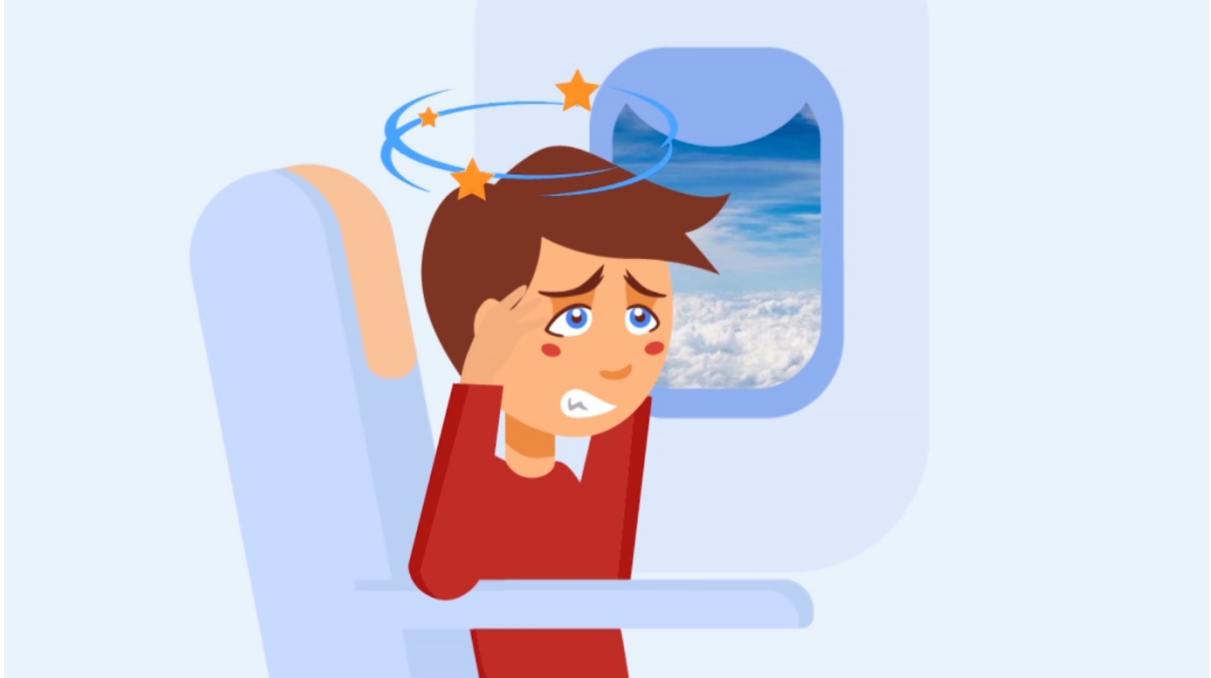
ตอนที่ ๓๐ ทำไมมีเสียงท้องร้องเวลาหิว



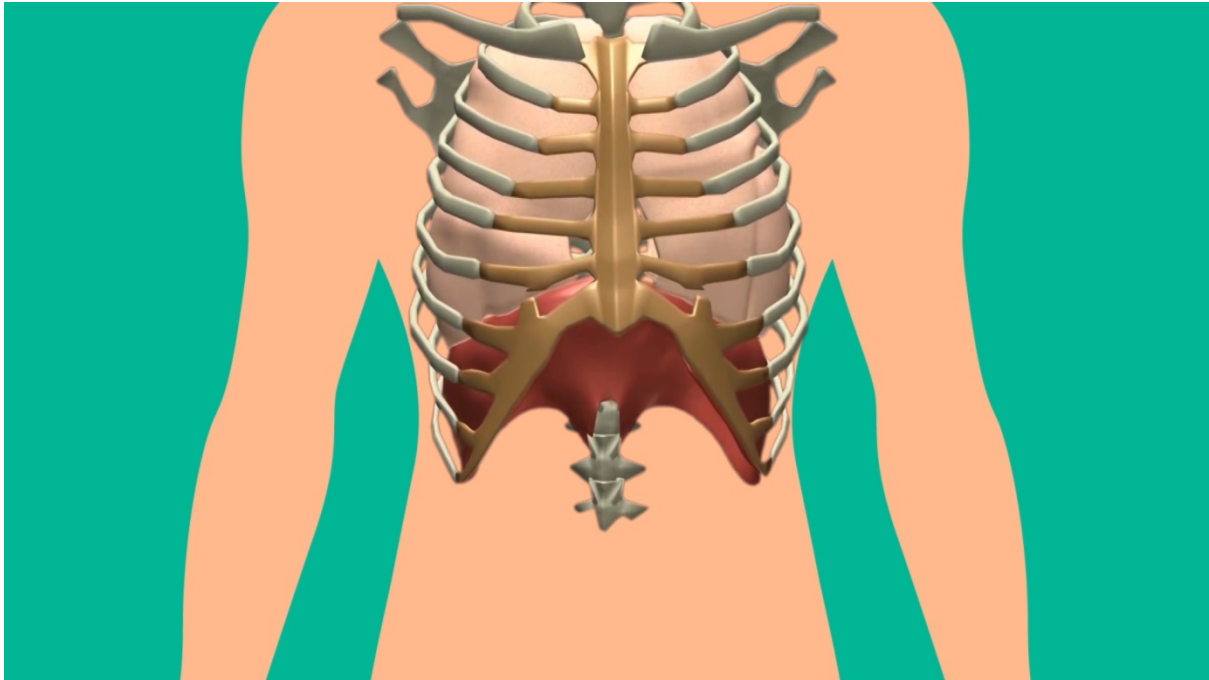
ตอนที่ ๓๑ ทำไมเราต้องหายใจ



ตอนที่ ๑๒ ทำไมเวลาขึ้นที่สูงๆ แล้วหูอื้อ



ตอนที่ ๓๓ ทำไมเราถึงสะอึก



ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

เนื้องอกที่สมอง

อาการช็อก

อาการหวาดกลัว


ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

หอบหืด

ปวดบวม

เบาหวาน

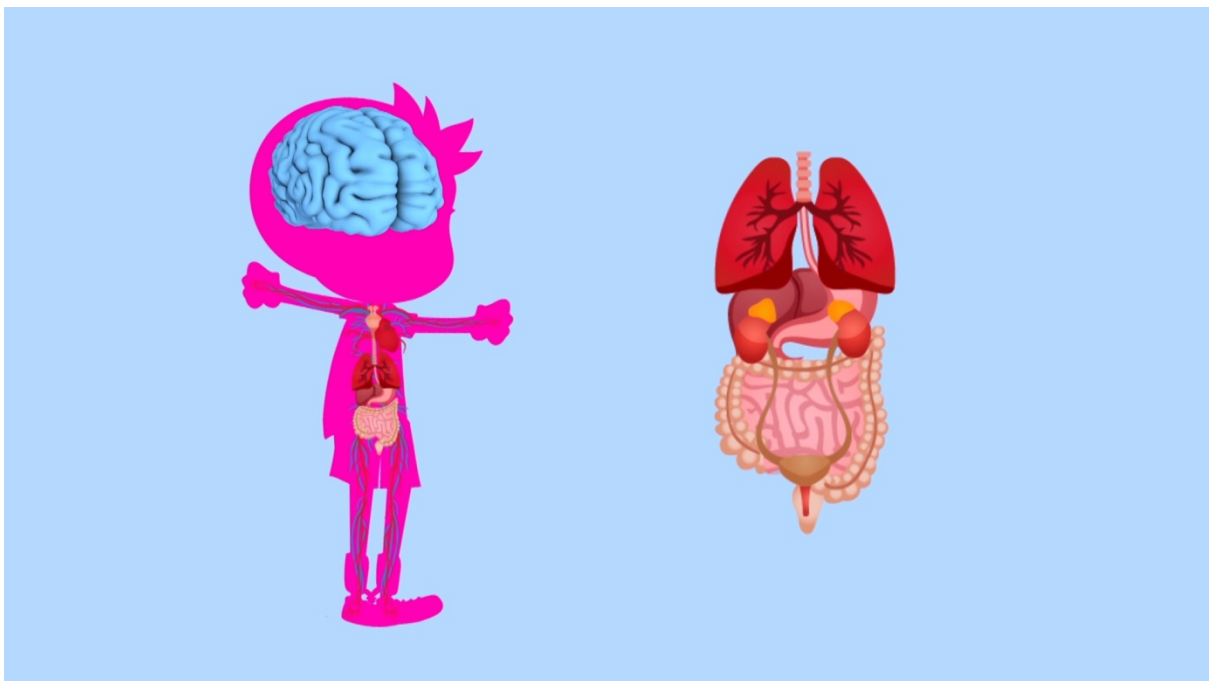
การบาดเจ็บที่สมอง



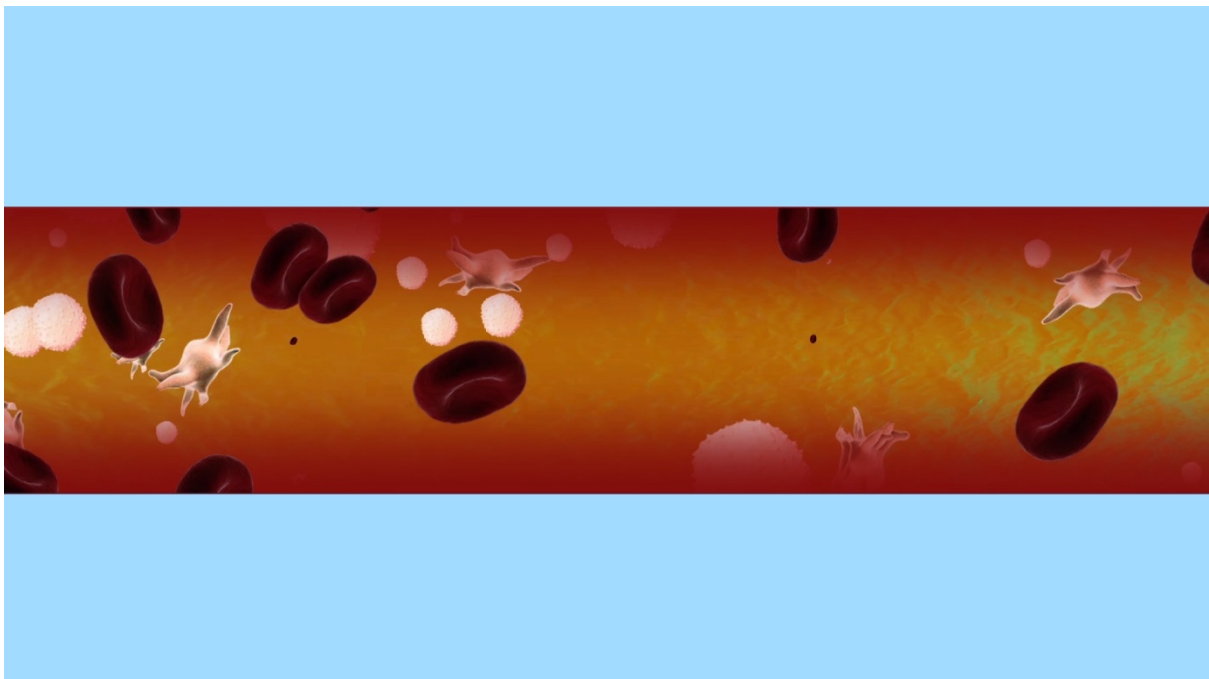
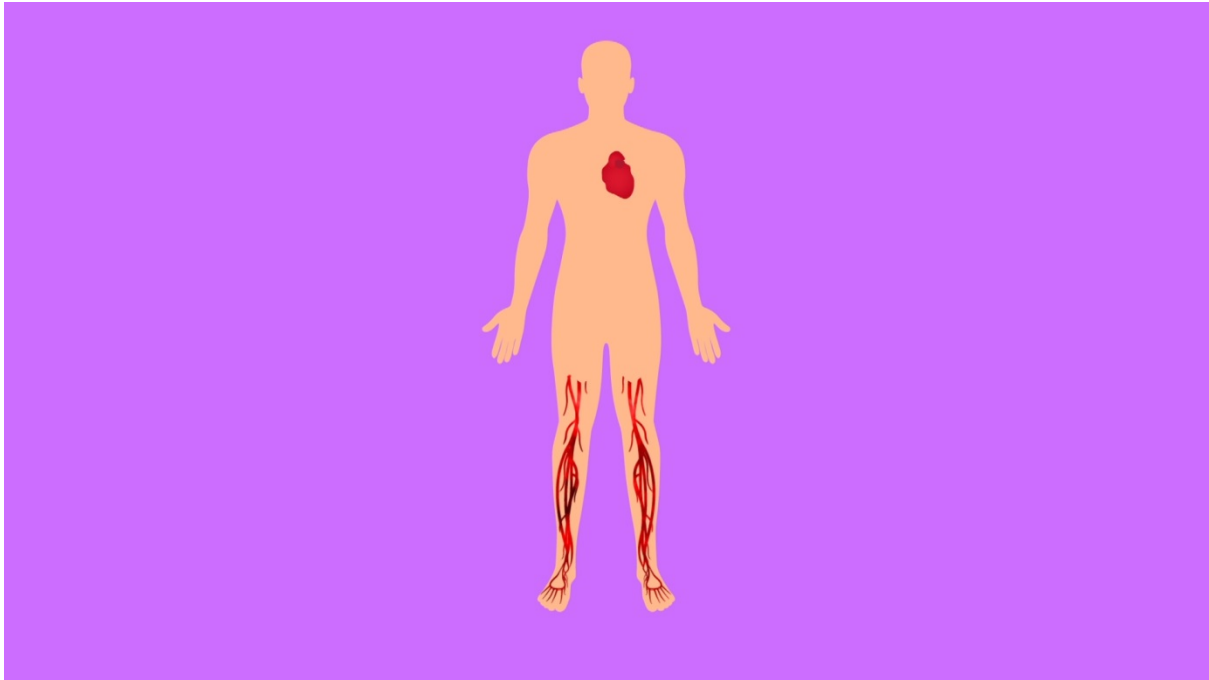
ตอนที่ ๓๔ ทำไมเด็กถึงนอนดี



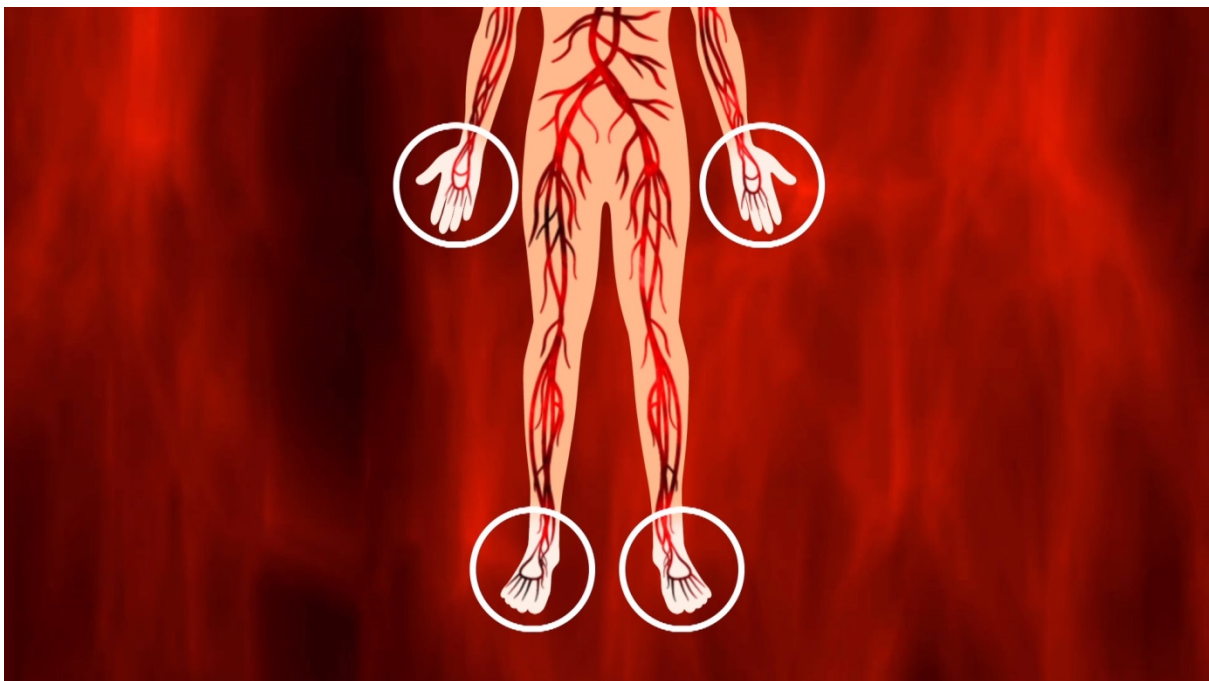
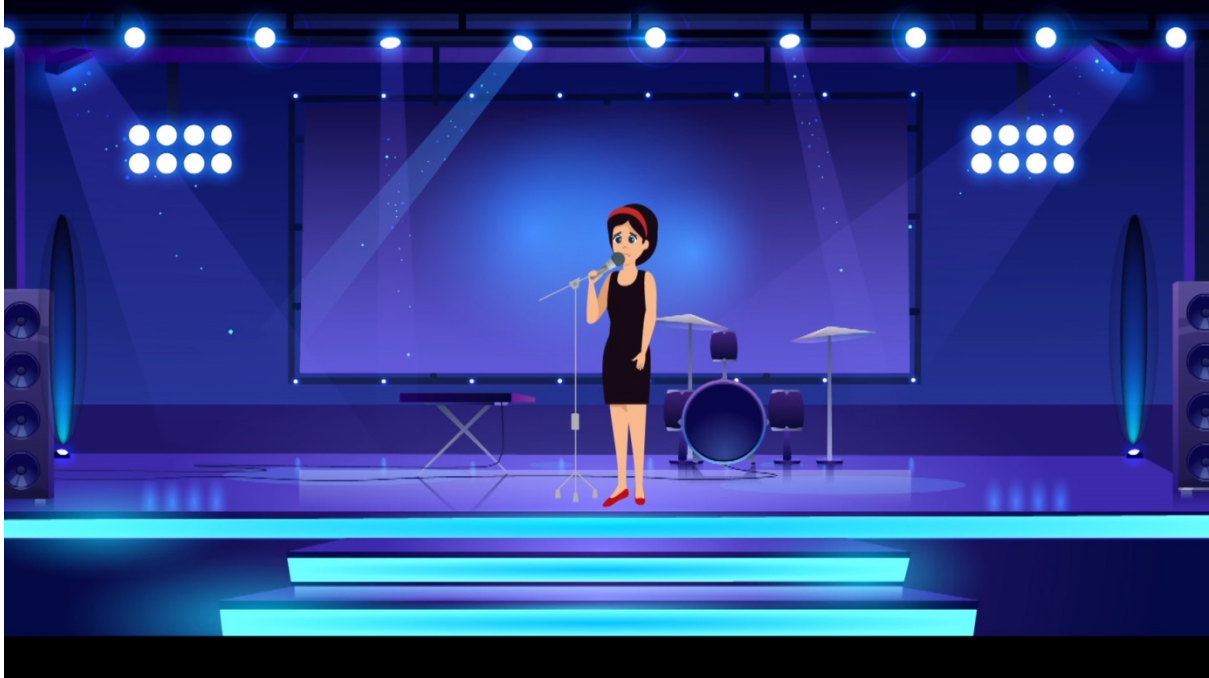
ตอนที่ ๓๕ ทำไมเมื่อลงจากที่สูงเร็ว ๆ ถึงเสียวท้อง



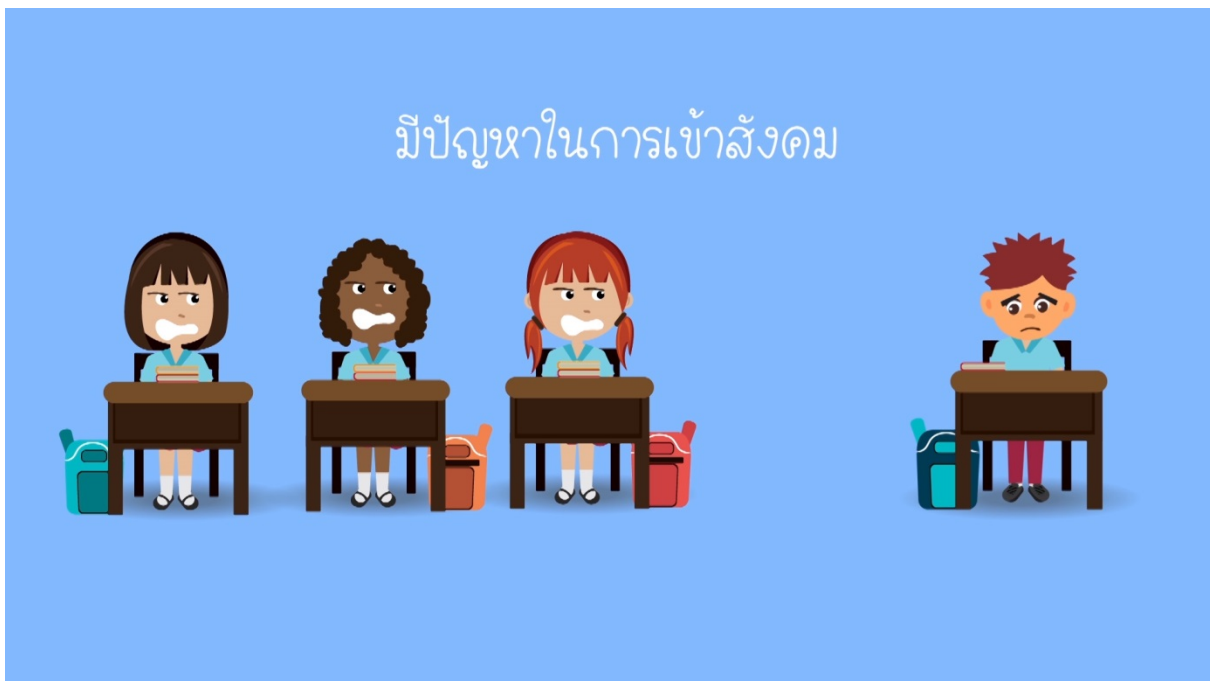
ตอนที่ ๓๖ ทำไมเลือดถึงมีสีแดง



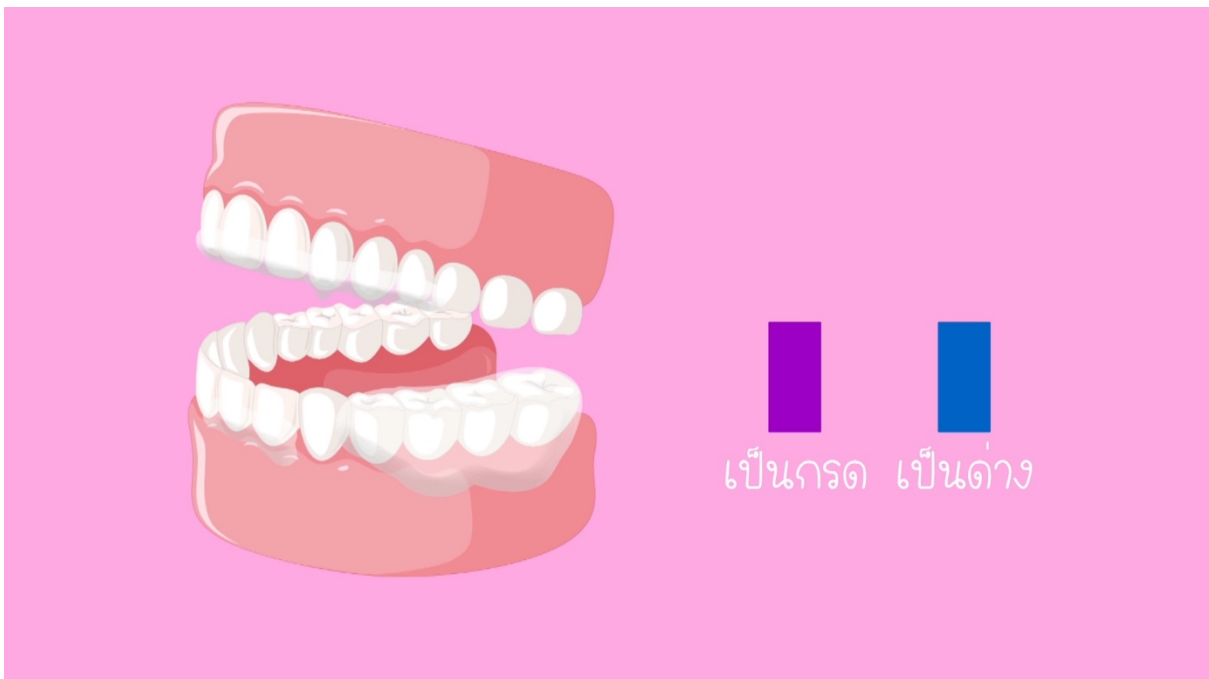
ตอนที่ ๓๗ ทำไมเวลาตื่นตื่นถึงมือเท้าเย็นหรือเหงื่อออก



ตอนที่ ๓๘ ทำไมบางคนถึงนอนกรน



ตอนที่ ๓๕ ทำไมเราต้องมีน้ำลาย



ตอนที่ ๔๐ ทำไมเวลากินของเย็นมากๆ ถึงจืดขึ้นสมอง



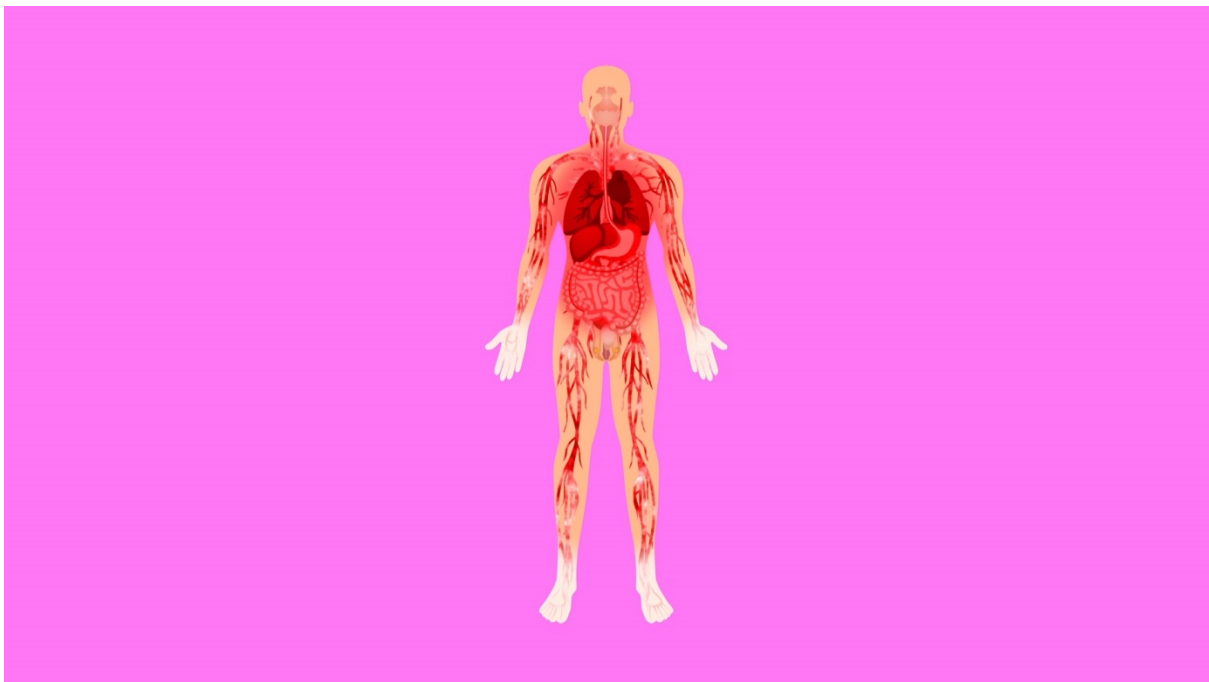
ตอนที่ ๔๑ ทำไมเวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นเร็ว



ตอนที่ ๔๒ ทำไมบางคนกินเท่าไรก็ไม่อ้วน



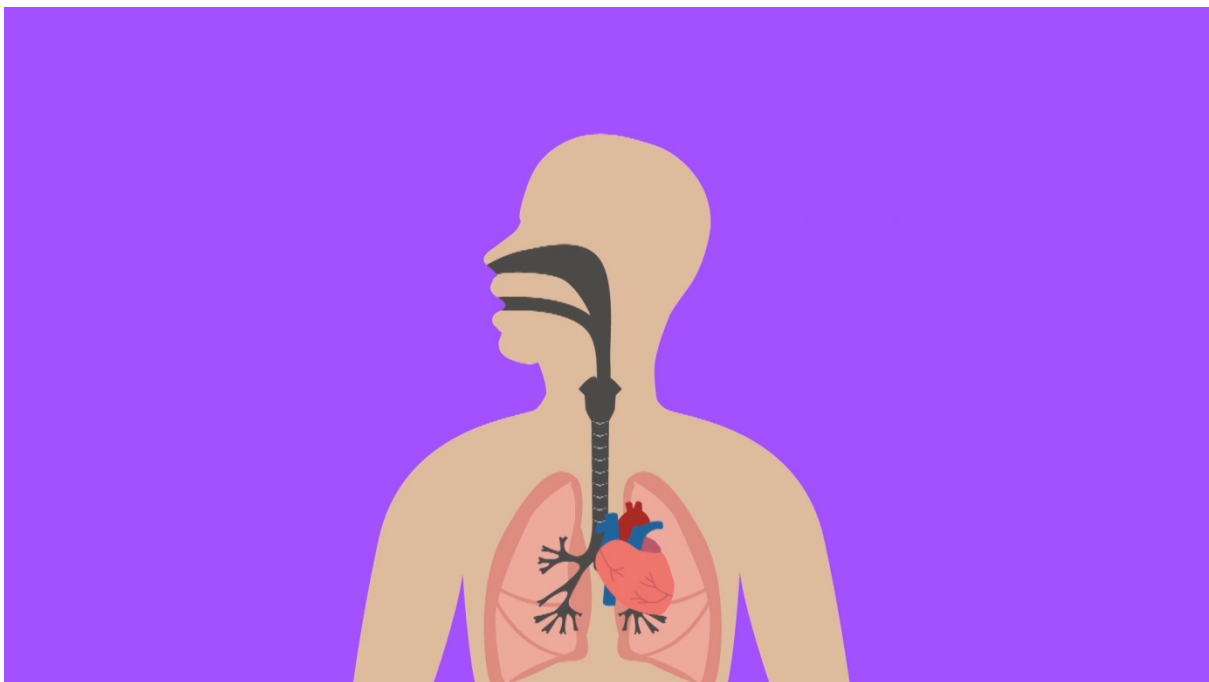
ตอนที่ ๔๓ ทำไมเวลาหนาวถึงตัวสั่น



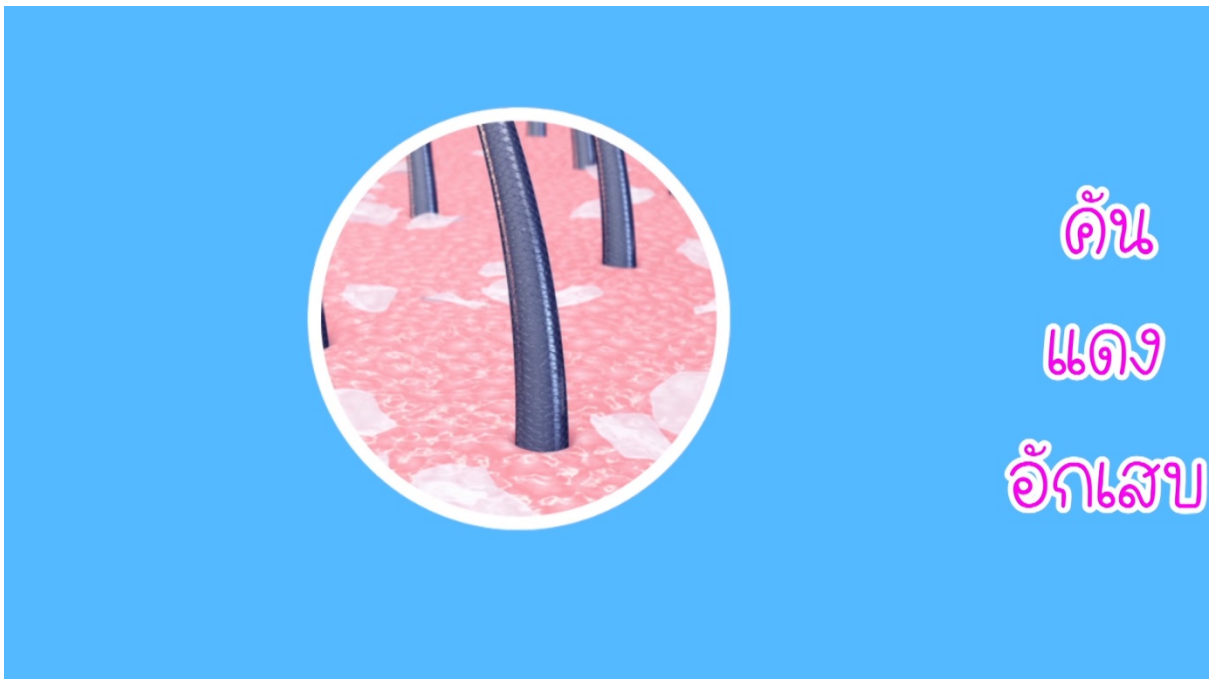
ตอนที่ ๔๔ ทำไมเรารับรู้กลิ่นได้มากมายหลายกลิ่น



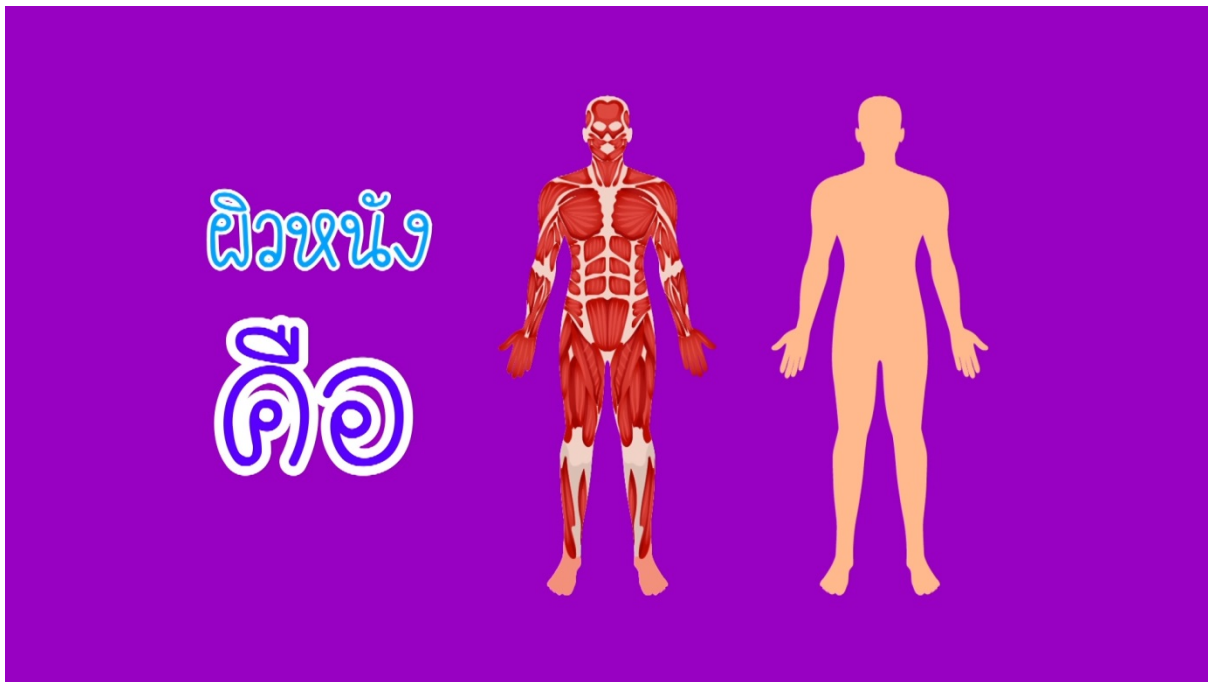
ตอนที่ ๔๕ ทำไมฝุ่น PM ๒.๕ ถึงเป็นอันตรายต่อร่างกาย



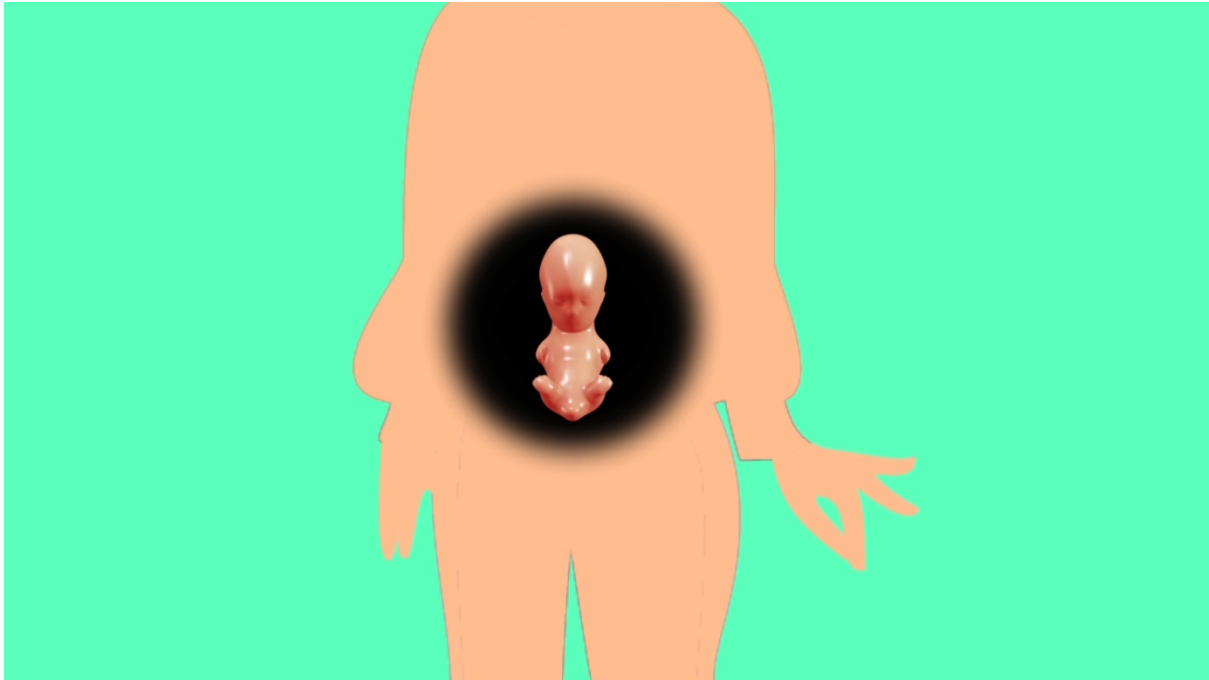
ตอนที่ ๔๖ ทำไมถึงมีรังแค



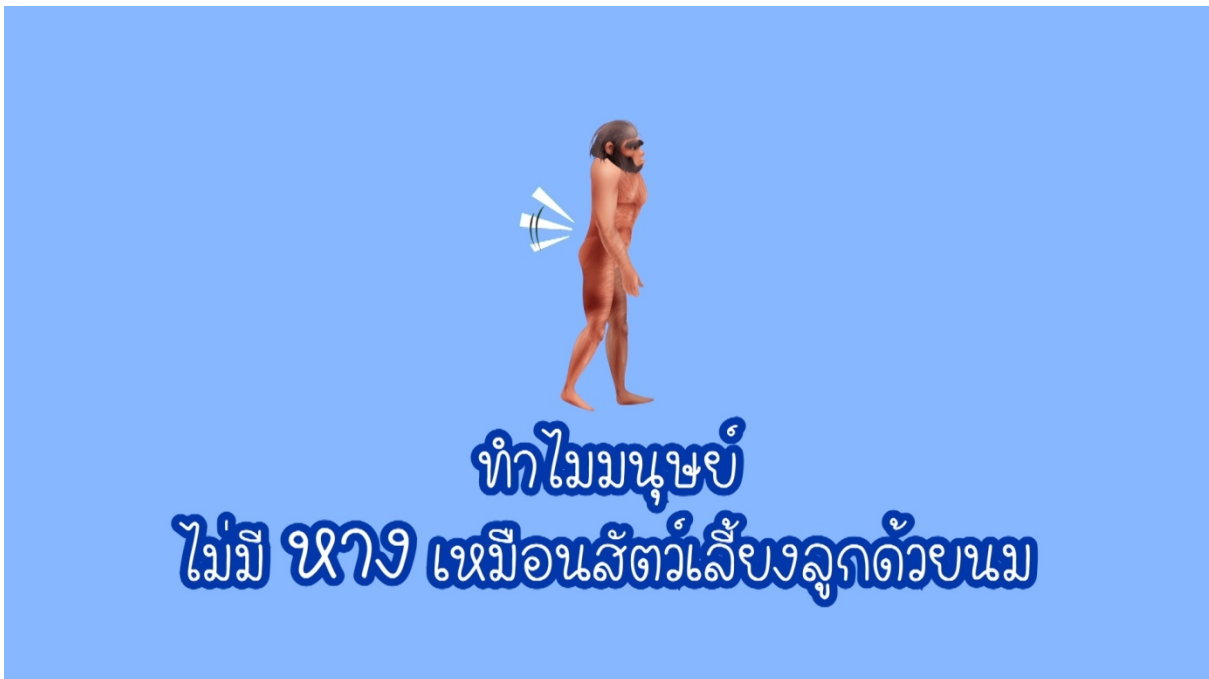
ตอนที่ ๔๗ ทำไมผิวหนังแห้งคันในหน้าหนาว



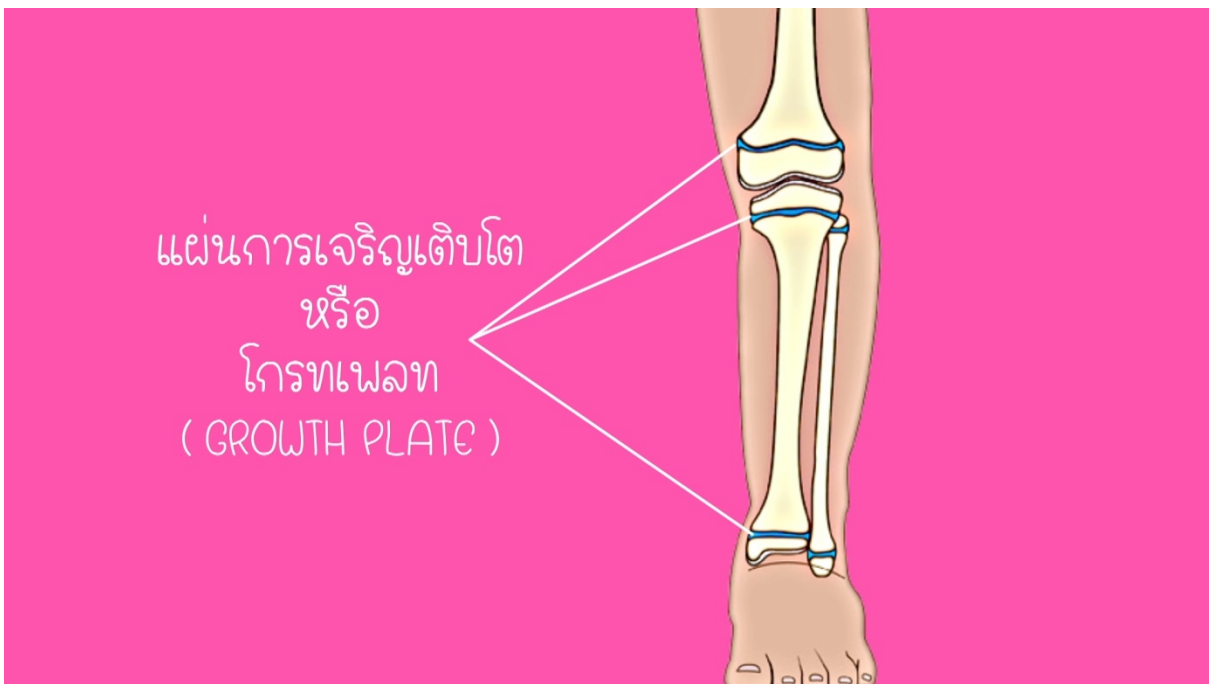
ตอนที่ ๔๘ ทำไมผู้หญิงต้องมีประจำเดือน



ตอนที่ ๔๕ ทำไมมนุษย์ไม่มีหางเหมือนสัตว์



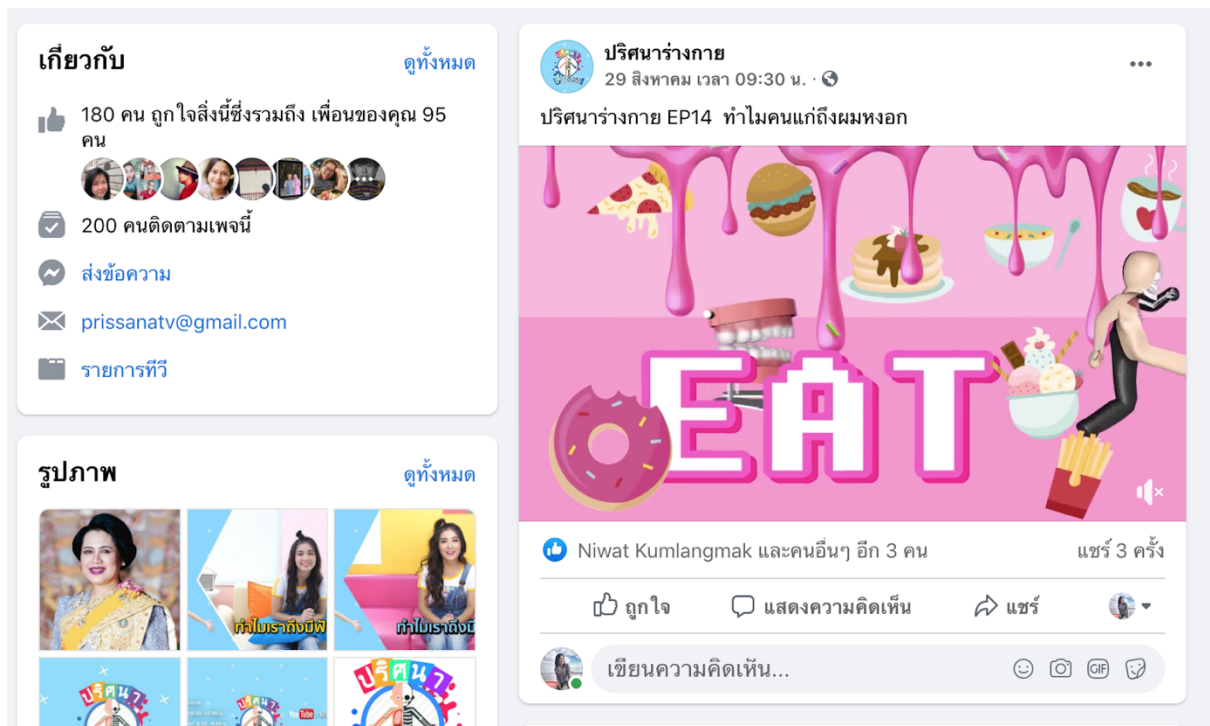
ตอนที่ ๕๐ ทำไมเราถึงตัวสูงขึ้น และหยุดสูงเมื่อไหร่



๓. ด้านการประชาสัมพันธ์ทางสื่อออนไลน์

รายการ “ปริศนาร่างกาย” ได้ดำเนินการออกอากาศและประชาสัมพันธ์รายการทางสื่อออนไลน์ควบคู่ไปกับการเผยแพร่ทางสื่อโทรทัศน์ดิจิทัล

๓.๑ ช่องทาง Facebook Fanpage ทางรายการได้จัดทำ Facebook Fanpage โดยใช้ชื่อ “ปริศนาร่างกาย” หลังจากได้ดำเนินการเผยแพร่รายการทางสื่อโทรทัศน์ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม-ปัจจุบัน



๓.๒ ช่องทาง Youtube Channal ทางรายการได้ Youtube Channal โดยใช้ชื่อ “ปริศนาร่างกาย”

หลังจากได้ดำเนินการเผยแพร่รายการทางสื่อโทรทัศน์ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม-ปัจจุบัน



ปริศนาร่างกาย EP11

หนึ่งสัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 93 ครั้ง

👍 Sopitsuda Ittimeathin และคนอื่นๆ อีก 2 คน



ปริศนาร่างกาย EP10

2 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 548 ครั้ง

👍 8



ปริศนาร่างกาย EP9

2 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 145 ครั้ง

👍 Sopitsuda Ittimeathin และคนอื่นๆ อีก 4 คน



ปริศนาร่างกาย EP8

2 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 575 ครั้ง

👍 8



ปริศนาร่างกาย EP7

2 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 175 ครั้ง

👍 8



ปริศนาร่างกาย EP6

4 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 363 ครั้ง

👍 11



ปริศนาร่างกาย EP5

4 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 851 ครั้ง

👍 13



ปริศนาร่างกาย EP4

5 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 136 ครั้ง

👍 6



ปริศนาร่างกาย EP3

5 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 317 ครั้ง

👍 10



ปริศนาร่างกาย EP2

6 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 393 ครั้ง

👍 10



ปริศนาร่างกาย EP1

6 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 392 ครั้ง

👍👎👤 15



ปริศนาร่างกาย EP.1-2

7 สัปดาห์ที่แล้ว · การรับชม 222 ครั้ง

👍👎👤 10

ผังการออกอากาศรายการ

รายการ “ปริศนาร่างกาย” เป็นรายการความยาว ๑๐ นาที ผลิตทั้งสิ้น จำนวน ๕๐ ตอน มีกำหนดออกอากาศตั้งแต่วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๔ ทางช่อง PPTV (ตามเอกสารจดหมาย PPTV ที่แนบมา) ทุกวันศุกร์ เวลา ๑๖.๕๐ - ๑๗.๐๐ น. จำนวน ๒๕ ตอน และทุกวันเสาร์เวลา ๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น. จำนวน ๒๕ ตอน ซึ่งเริ่มดำเนินการออกอากาศแล้วตั้งแต่วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สิ้นสุดวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๔ ดังนี้

ตารางการออกอากาศ “รายการปริศนาร่างกาย”

เดือน	วันที่ออกอากาศ	จำนวนตอน
กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗, ๑๘, ๒๔, ๒๕, ๓๑	๕
สิงหาคม ๒๕๖๓	๑, ๗, ๘, ๑๔, ๑๕, ๒๑, ๒๒, ๒๘, ๒๙	๘
กันยายน ๒๕๖๓	๔, ๕, ๑๑, ๑๒, ๑๘, ๑๙, ๒๕, ๒๖	๘
ตุลาคม ๒๕๖๓	๒, ๓, ๙, ๑๐, ๑๖, ๑๗, ๒๓, ๒๔, ๓๐, ๓๑	๑๐
พฤศจิกายน ๒๕๖๓	๖, ๗, ๑๓, ๑๔, ๒๐, ๒๑, ๒๗, ๒๘	๘
ธันวาคม ๒๕๖๓	๔, ๕, ๑๑, ๑๒, ๑๘, ๑๙, ๒๕, ๒๖	๘
มกราคม ๒๕๖๔	๑, ๒	๒
รวม		๕๐

จดหมายยืนยันออกอากาศจากสถานีโทรทัศน์ PPTV HD



วันที่ 17 กันยายน 2563

เรื่อง แจ้งยืนยันการออกอากาศรายการทางสถานีโทรทัศน์ PPTV HD

เรียน บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด

เนื่องด้วยทางบริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด ได้รับมอบหมายจาก บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด ให้เป็นผู้ออกอากาศ รายการปริศนาร่างกาย ประจำเดือนกรกฎาคม 2563 ทุกวันศุกร์ เวลา 16.50 – 17.00 น. และทุกวันเสาร์ เวลา 08.50 – 09.00น. ทางบริษัทขอแจ้งยืนยันการออกอากาศ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ออกอากาศวันศุกร์ที่ 17,24,31 กรกฎาคม 2563
- ออกอากาศวันเสาร์ที่ 18,25 กรกฎาคม 2563

ในการนี้ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการออกอากาศรายการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ภาณุพงษ์ วัฒนวิทย์กุล)

Sales Manager

Bangkok Media & Broadcasting Co.,Ltd.
75/32-33, Ocean Tower II, Soi Sukhumvit 19 (Wattana)
Klongtoey-Nua, Wattana, Bangkok 10110 Thailand
www.pptvthailand.com # pptv thailand

วันที่ 31 สิงหาคม 2563

เรื่อง แจ้งยืนยันการออกอากาศรายการทางสถานีโทรทัศน์ PPTV HD

เรียน บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด

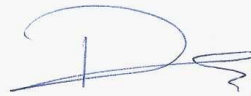
เนื่องด้วยทางบริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด ได้รับมอบหมายจาก บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด ให้เป็นผู้ออกอากาศ รายการปริศนาร่างกาย ประจำเดือนสิงหาคม 2563 ทุกวันศุกร์ เวลา 16.50 – 17.00 น. และทุกวันเสาร์ เวลา 08.50 – 09.00น. ทางบริษัทขอแจ้งยืนยันการออกอากาศ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ออกอากาศวันศุกร์ที่ 1,8,15,22,29 สิงหาคม 2563
- ออกอากาศวันเสาร์ที่ 7,14,21,28 สิงหาคม 2563

ในการนี้ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการออกอากาศรายการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ภาณุพงษ์ วัฒนวิทย์กุล)

Sales Manager

วันที่ 30 กันยายน 2563

เรื่อง แจ้งยืนยันการออกอากาศรายการทางสถานีโทรทัศน์ PPTV HD

เรียน บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด

เนื่องด้วยทางบริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด ได้รับมอบหมายจาก บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด ให้เป็นผู้ออกอากาศ รายการบริศนาร่างกาย ประจำเดือน กันยายน 2563 ทุกวันศุกร์ เวลา 16.50 – 17.00 น. และทุกวันเสาร์ เวลา 08.50 – 09.00น. ทางบริษัทขอแจ้งยืนยันการออกอากาศ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ออกอากาศวันศุกร์ที่ 4,11,18,25 กันยายน 2563
- ออกอากาศวันเสาร์ที่ 5,12,19,26 กันยายน 2563

ในการนี้ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการออกอากาศรายการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ภาณุพงษ์ วัฒนวิทย์กุล)

Sales Manager

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2563

เรื่อง แจ้งยืนยันการออกอากาศรายการทางสถานีโทรทัศน์ PPTV HD

เรียน บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด

เนื่องด้วยทางบริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด ได้รับมอบหมายจาก บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด ให้เป็นผู้ออกอากาศ รายการปริศนาร่างกาย ประจำเดือน ตุลาคม 2563 ทุกวันศุกร์ เวลา 16.50 – 17.00 น. และทุกวันเสาร์ เวลา 08.50 – 09.00น. ทางบริษัทขอแจ้งยืนยันการออกอากาศ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ออกอากาศวันศุกร์ที่ 2,9,16,23,30 ตุลาคม 2563
- ออกอากาศวันเสาร์ที่ 3,10,17,24,31 ตุลาคม 2563

ในการนี้ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการออกอากาศรายการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ภาณุพงษ์ วัฒนวิทย์กุล)

Sales Manager

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2563

เรื่อง แจ้งยืนยันการออกอากาศรายการทางสถานีโทรทัศน์ PPTV HD

เรียน บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด

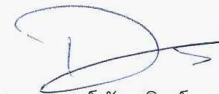
เนื่องด้วยทางบริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด ได้รับมอบหมายจาก บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด ให้เป็นผู้ออกอากาศ รายการปริศนาร่างกาย ประจำเดือน พฤศจิกายน 2563 ทุกวันศุกร์ เวลา 16.50 – 17.00 น. และทุกวันเสาร์ เวลา 08.50 – 09.00น. ทางบริษัทขอแจ้งยืนยันการออกอากาศ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ออกอากาศวันศุกร์ที่ 6,13,20,27 พฤศจิกายน 2563
- ออกอากาศวันเสาร์ที่ 7,14,21,28 พฤศจิกายน 2563

ในการนี้ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการออกอากาศรายการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ภาณุพงษ์ วัฒนวิทย์กุล)

Sales Manager

วันที่ 4 มกราคม 2563

เรื่อง แจ้งยืนยันการออกอากาศรายการทางสถานีโทรทัศน์ PPTV HD

เรียน บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด

เนื่องด้วยทางบริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด ได้รับมอบหมายจาก บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด ให้เป็นผู้ออกอากาศ รายการปริศนาร่างกาย ประจำเดือน ธันวาคม 2563 ทุกวันศุกร์ เวลา 16.50 – 17.00 น. และทุกวันเสาร์ เวลา 08.50 – 09.00น. ทางบริษัทขอแจ้งยืนยันการออกอากาศ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ออกอากาศวันศุกร์ที่ 4,11,18,25 ธันวาคม 2563
- ออกอากาศวันเสาร์ที่ 5,12,19,26 ธันวาคม 2563

ในการนี้ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการออกอากาศรายการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ภาณุพงษ์ วัฒนวิทย์กุล)

Sales Manager

วันที่ 4 มกราคม 2564

เรื่อง แจ้งยืนยันการออกอากาศรายการทางสถานีโทรทัศน์ PPTV HD

เรียน บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด

เนื่องด้วยทางบริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด ได้รับมอบหมายจาก บริษัท เอ็นดู 2015 จำกัด ให้เป็นผู้ออกอากาศ รายการปริศนาร่างกาย ประจำเดือน มกราคม 2564 ทุกวันศุกร์ เวลา 16.50 – 17.00 น. และทุกวันเสาร์ เวลา 08.50 – 09.00น. ทางบริษัทขอแจ้งยืนยันการออกอากาศ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ออกอากาศวันศุกร์ที่ 1 มกราคม 2564
- ออกอากาศวันเสาร์ที่ 2 มกราคม 2564

ในกรณีทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการออกอากาศรายการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ภาณุพงษ์ วัฒนวิทย์กุล)

Sales Manager

เรตติ้งรายการปริศนาร่างกาย

ประชาสัมพันธ์ทางสถานีโทรทัศน์PPTV

AGB NIELSAN MEDIA RESEARCH

Analysis : Programmes

Selected Programmes : ปริศนาร่างกาย

Selected Channel(s) : PPTV

Selected day part(s) : Viewer; Rating;

Ranking: None;

Description (grouped)	Date	Day of week	Start time	End time	Total Individuals	
					ALL_4+	
					Viewer	Rating
ปริศนาร่างกาย	17/07/2020	FRI	16:50	17:00	33,665	0.052
ปริศนาร่างกาย	18/07/2020	SAT	08:50	08:59	48,752	0.075
ปริศนาร่างกาย	24/07/2020	FRI	16:52	17:01	47,183	0.073
ปริศนาร่างกาย	25/07/2020	SAT	08:50	08:59	54,753	0.085
ปริศนาร่างกาย	31/07/2020	FRI	16:50	17:03	30,173	0.047
ปริศนาร่างกาย	01/08/2020	SAT	08:50	08:59	84,148	0.130
ปริศนาร่างกาย	07/08/2020	FRI	16:50	17:00	73,897	0.114

ปรีศนาร่างกาย	08/08/2020	SAT	08:49	08:58	33,397	0.052
ปรีศนาร่างกาย	14/08/2020	FRI	16:53	17:02	39,984	0.062
ปรีศนาร่างกาย	15/08/2020	SAT	08:50	08:59	48,503	0.075
ปรีศนาร่างกาย	21/08/2020	FRI	16:50	17:00	34,814	0.054
ปรีศนาร่างกาย	22/08/2020	SAT	08:49	08:58	31,473	0.049
ปรีศนาร่างกาย	28/08/2020	FRI	16:51	17:00	84,907	0.131
ปรีศนาร่างกาย	29/08/2020	SAT	08:50	08:59	28,553	0.044
ปรีศนาร่างกาย	04/09/2020	FRI	16:51	17:01	55,569	0.086
ปรีศนาร่างกาย	05/09/2020	SAT	08:50	08:59	68,623	0.106
ปรีศนาร่างกาย	11/09/2020	FRI	16:56	17:05	27,506	0.043
ปรีศนาร่างกาย	12/09/2020	SAT	08:51	08:59	26,867	0.042
ปรีศนาร่างกาย	18/09/2020	FRI	16:51	17:00	92,046	0.142
ปรีศนาร่างกาย	19/09/2020	SAT	08:51	09:00	15,597	0.024
ปรีศนาร่างกาย	25/09/2020	FRI	16:53	17:03	52,350	0.081
ปรีศนาร่างกาย	26/09/2020	SAT	08:48	08:56	31,293	0.048
ปรีศนาร่างกาย	02/10/2020	FRI	16:50	17:00	15,304	0.024
ปรีศนาร่างกาย	03/10/2020	SAT	08:47	08:56	45,218	0.070
ปรีศนาร่างกาย	09/10/2020	FRI	16:51	17:01	42,789	0.066
ปรีศนาร่างกาย	10/10/2020	SAT	08:50	08:59	50,392	0.078

ปรีศนาร่างกาย	16/10/2020	FRI	16:00	16:09	36,549	0.057
ปรีศนาร่างกาย	17/10/2020	SAT	08:50	09:00	72,821	0.113
ปรีศนาร่างกาย	23/10/2020	FRI	17:01	17:11	67,929	0.105
ปรีศนาร่างกาย	24/10/2020	SAT	08:50	09:00	34,872	0.054
ปรีศนาร่างกาย	30/10/2020	FRI	16:53	17:02	26,645	0.041
ปรีศนาร่างกาย	31/10/2020	SAT	08:51	09:00	54,638	0.085
ปรีศนาร่างกาย	06/11/2020	FRI	16:53	17:02	65,187	0.101
ปรีศนาร่างกาย	07/11/2020	SAT	08:50	09:00	62,117	0.096
ปรีศนาร่างกาย	13/11/2020	FRI	16:51	17:01	42,384	0.066
ปรีศนาร่างกาย	14/11/2020	SAT	08:50	09:00	44,715	0.069
ปรีศนาร่างกาย	20/11/2021	FRI	16:56	17:05	66,339	0.103
ปรีศนาร่างกาย	21/11/2020	SAT	08:50	09:00	61,968	0.096
ปรีศนาร่างกาย	27/11/2020	FRI	16:52	17:01	13,641	0.021
ปรีศนาร่างกาย	28/11/2020	SAT	8:50	09:00	34,314	0.053
ปรีศนาร่างกาย	04/12/2020	FRI	16:50	17:00	22,199	0.034
ปรีศนาร่างกาย	05/12/2020	SAT	8:51	09:00	33,887	0.052
ปรีศนาร่างกาย	11/12/2020	FRI	16:57	17:06	43,451	0.067
ปรีศนาร่างกาย	12/12/2020	SAT	08:50	09:00	20,001	0.031
ปรีศนาร่างกาย	18/12/2020	FRI	16:51	17:00	29,792	0.046

ปรีศนาร่างกาย	19/12/2020	SAT	08:50	09:00	52,947	0.082
ปรีศนาร่างกาย	25/12/2020	FRI	16:52	17:01	42,117	0.065
ปรีศนาร่างกาย	26/12/2020	SAT	08:51	09:00	37,821	0.059
ปรีศนาร่างกาย	01/01/2021	FRI	16:51	17:00	44,987	0.070
ปรีศนาร่างกาย	02/01/2021	SAT	08:51	09:00	18,441	0.029
ยอดรวม					2,227,518	3.448
เฉลี่ย					44,550	0.069

ส่วนที่ ๔

ด้านการแผนการประเมินรายการ

ผลการสอบถามการรับรู้และความพึงพอใจผู้รับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย"

จากการเก็บข้อมูลแบบสอบถามการรับรู้และความพึงพอใจผู้รับชมรายการ “ปริศนาร่างกาย” จำนวน 450 ชุด พบว่าข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สามารถนำมาวิเคราะห์ทางสถิติได้จำนวน 408 ชุด คิดเป็นร้อยละ 90.66 จากจำนวนแบบสอบถามที่เก็บได้ทั้งหมด สรุปผลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 ข้อมูลเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	212	52
หญิง	196	48
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 52 และเพศหญิงจำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 48

1.2 ข้อมูลอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 12 ปี	162	39.71
12 - 24 ปี	57	13.97
25 - 36 ปี	58	14.21
37 - 48 ปี	77	18.87
49 - 60 ปี	27	6.62
60 ปี ขึ้นไป	27	6.62
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า 12 ปี จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 39.71 รองลงมาคือ 37 – 48 ปี จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 18.87 และ 25 - 36 ปี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.21 ตามลำดับ

1.3 ข้อมูลระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประถมศึกษา	182	44.61
มัธยมศึกษา / ปวช.	71	17.40
อนุปริญญา / ปวส.	7	1.72
ปริญญาตรี	122	29.90
ปริญญาโท	22	5.39
สูงกว่าปริญญาโท	4	0.98
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 44.61 รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรี จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 29.90 และ ระดับมัธยมศึกษา / ปวช. จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.40 ตามลำดับ

1.4 ข้อมูลอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักเรียน / นักศึกษา	225	55.15
รับราชการ	8	1.96
พนักงานของภาครัฐ	8	1.96
พนักงานของภาคเอกชน	23	5.64
ธุรกิจส่วนตัว	43	10.54
เกษตรกร	11	2.70
รับจ้างทั่วไป	39	9.56
แม่บ้าน	15	3.68
ว่างงาน	36	8.82

รวม	408	100
-----	-----	-----

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 55.15 รองลงมาคือ ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.54 และ รับจ้างทั่วไป จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.56 ตามลำดับ

1.5 ข้อมูลรายได้ของครัวเรือน (บาท/เดือน)

รายได้ของครัวเรือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 10,000 บาท	24	5.88
10,001 - 20,000 บาท	35	8.58
20,001 - 30,000 บาท	134	32.84
30,001 - 40,000 บาท	136	33.33
40,001 - 50,000 บาท	56	13.73
50,000 บาทขึ้นไป	23	5.64
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ของครัวเรือน 30,001 - 40,000 บาท/เดือน จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ 20,001 - 30,000 บาท/เดือน จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 32.84 และ 40,001 - 50,000 บาท/เดือน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 13.73 ตามลำดับ

1.6 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	287	70.34
สมรส	111	27.21
หม้าย / หย่าร้าง	10	2.45
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 287 คน คิดเป็นร้อยละ 70.34 รองลงมาคือ สถานภาพสมรส จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 27.21 และ สถานภาพหม้าย / หย่าร้าง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.45 ตามลำดับ

1.7 ข้อมูลจังหวัดที่อยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จังหวัดที่อยู่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กรุงเทพและปริมณฑล	200	49.02
ภาคเหนือ	47	11.52
ภาคกลาง	56	13.73
ภาคตะวันออก	33	8.09
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	32	7.84
ภาคตะวันตก	16	3.92
ภาคใต้	24	5.88
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 49.02 รองลงมาคือ ภาคกลาง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 13.73 และ ภาคเหนือ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.52 ตามลำดับ

1.8 กลุ่มผู้รับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย" ของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มผู้รับชม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เด็ก	195	47.79
ผู้ปกครอง	124	30.39
ผู้พิการทางการได้ยินและการเห็น	0	0.00
บุคคลที่สนใจทั่วไป	89	21.81
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ในกลุ่มผู้รับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย" ในกลุ่มเด็ก จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 47.79 รองลงมาคือ กลุ่มผู้ปกครอง จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 30.39 และ กลุ่มบุคคลที่สนใจทั่วไป จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 21.81 ตามลำดับ

2. การรับรู้รายการ "ปริศนาร่างกาย"

2.1 ประเภทของสื่อที่ผู้ตอบแบบสอบถามรับฟังหรือรับชมรายการ

ประเภทของสื่อ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิทยุ	7	1.72
โทรทัศน์	181	44.36
เว็บไซต์ออนไลน์	35	8.58
โซเชียลมีเดีย (Facebook, Youtube)	185	45.34
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รับรู้รายการ "ปริศนาร่างกาย" ผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย (Facebook, Youtube) จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 45.34 รองลงมาคือ โทรทัศน์ จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 44.36 และ เว็บไซต์ออนไลน์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.58 ตามลำดับ

2.2 ช่องทางประชาสัมพันธ์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามรู้จักรายการ

ช่องทางประชาสัมพันธ์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การโฆษณารายการผ่านช่อง PPTV	90	22.06
บังเอิญพบในโซเชียลมีเดีย (Facebook, Youtube)	167	40.93
เพื่อนหรือคนรู้จักแนะนำ	104	25.49
อื่น ๆ	47	11.52
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รู้จักรายการ "ปริศนาร่างกาย" จากการบังเอิญพบในโซเชียลมีเดีย (Facebook, Youtube) จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 40.93 รองลงมาคือ เพื่อนหรือคนรู้จักแนะนำ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 25.49 และ การโฆษณารายการผ่านช่อง PPTV จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.06 ตามลำดับ

2.3 วันที่ผู้ตอบแบบสอบถามรับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย"

วัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทั้งวันศุกร์และวันเสาร์	71	17.40
เฉพาะวันศุกร์	29	7.11
เฉพาะวันเสาร์	87	21.32
ตามความสนใจผ่านโซเชียลมีเดีย	221	54.17
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย" ตามความสนใจผ่านโซเชียลมีเดีย จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมาคือ เฉพาะวันเสาร์ จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.32 และ ทั้งวันศุกร์และวันเสาร์ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.40 ตามลำดับ

2.4 ความบ่อยในการรับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย"

ความบ่อย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับชมทุกครั้ง (8 ครั้ง / เดือน)	57	13.97
รับชมบ่อยครั้ง (5-7 ครั้ง / เดือน)	116	28.43
รับชมบางครั้ง (2-4 ครั้ง / เดือน)	162	39.71
ไม่ค่อยได้รับชม (1 ครั้ง / เดือน)	45	11.03
แทบไม่ได้รับชม (1 ครั้งในช่วง 2-3 เดือน)	28	6.86
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย" บางครั้ง (2-4 ครั้ง / เดือน) จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 39.71 รองลงมาคือ รับชมบ่อยครั้ง (5-7 ครั้ง / เดือน) จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 28.43 และ รับชมทุกครั้ง (8 ครั้ง / เดือน) จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 13.97 ตามลำดับ

2.5 ระยะเวลาที่ใช้ในการรับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย"

ระยะเวลาที่ใช้ในการรับชม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ตลอดรายการ (10 นาที)	149	36.52
ประมาณครึ่งรายการ (ประมาณ 5 นาที)	207	50.74
น้อยกว่าครึ่งรายการ (ประมาณ 3-5 นาที)	52	12.75
เพียงส่วนน้อยของรายการ (ประมาณ 1-2 นาที)	0	0.00
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้เวลาในการรับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย" ประมาณ ครึ่งรายการ (ประมาณ 5 นาที) จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 50.74 รองลงมาคือ รับชมตลอดรายการ (10 นาที) จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 36.52 และ รับชมน้อยกว่าครึ่งรายการ (ประมาณ 3-5 นาที) จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75 ตามลำดับ

2.6 ลักษณะการรับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย"

ความบ่อย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ตั้งใจชมตลอดรายการโดยไม่เปลี่ยนช่อง หรือลุกไปทำกิจกรรมอื่น	60	14.71
เปลี่ยนสลับช่องเมื่อมีโฆษณา	64	15.69
เลือกชมเฉพาะช่วงที่สนใจ	165	40.44

ชมเรื่อย ๆ ระหว่างการทำกิจกรรมอื่น	98	24.02
เปิดทิ้งไว้เป็นเพื่อน	21	5.15
รวม	408	100

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีลักษณะในการรับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย" คือ เลือกชมเฉพาะช่วงที่สนใจจำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 40.44 รองลงมาคือ ชมเรื่อย ๆ ระหว่างการทำกิจกรรมอื่นจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.02 และ เปลี่ยนสลับช่องเมื่อมีโฆษณา จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 15.69 ตามลำดับ

3. ความพึงพอใจของผู้ชมรายการ "ปริศนาร่างกาย"

ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความพึงพอใจต่อการรับชมรายการ "ปริศนาร่างกาย" ในด้านต่าง ๆ สรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
เนื้อหาเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อสาธารณชน	4.61	0.72	มากที่สุด
ให้ความรู้ทั่วไปอย่างหลากหลาย	4.63	0.67	มากที่สุด
ให้ความบันเทิง สนุกสนาน พร้อมสาระน่าเรียนรู้	4.59	0.67	มากที่สุด
เนื้อหาที่น่าสนใจในรายการเข้าใจง่าย	4.71	0.57	มากที่สุด
เรื่องราวที่น่าสนใจในรายการมีความน่าสนใจชวนติดตาม	4.63	0.61	มากที่สุด
ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายมากยิ่งขึ้น	4.67	0.57	มากที่สุด
สามารถนำความรู้ไปใช้พัฒนาด้านร่างกายอย่างเหมาะสม	4.70	0.58	มากที่สุด

เป็นประโยชน์ที่ดีในการดำรงชีวิต	4.77	0.57	มากที่สุด
พิธีกรรมมีคุณภาพดี รูปร่างหน้าตาดี	4.69	0.61	มากที่สุด
พิธีกรรมเข้มแข็งแจ่มใส สร้างความเพลิดเพลินยามรับชม	4.65	0.65	มากที่สุด
พิธีกรรมน้ำเสียงและกิริยาท่าทางในการพูดดีและเหมาะสม	4.85	0.36	มากที่สุด
แขกรับเชิญและผู้ร่วมรายการมีความรู้และเรื่องราวที่น่าสนใจ	4.80	0.45	มากที่สุด
แขกรับเชิญและผู้ร่วมรายการมีความน่าเชื่อถือ	4.89	0.33	มากที่สุด
รูปแบบการนำเสนอตลอดรายการ ตั้งแต่ช่วงเปิดรายการ ไปจนถึงช่วงปิดรายการมีความสอดคล้องต่อเนื่องกลมกลืนกัน	4.84	0.38	มากที่สุด
รูปแบบการนำเสนอรายการในแต่ละช่วง มีความกระชับเหมาะสม ไม่สั้นหรือยาวเกินไป	4.86	0.37	มากที่สุด
รูปแบบการนำเสนอรายการมีความสอดคล้องเชื่อมโยง	4.84	0.38	มากที่สุด
รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
วันและเวลาในการออกอากาศมีความเหมาะสม (วันศุกร์ เวลา 16.30 - 16.40 และ วันเสาร์ เวลา 8.50 - 9.00 น.)	4.78	0.52	มากที่สุด
ความยาวของรายการมีความเหมาะสม (ออกอากาศทั้งหมด 10 นาที)	4.75	0.57	มากที่สุด

ความพึงพอใจในภาพรวมของรายการ	4.74	0.55	มากที่สุด
“ปริศนาร่างกาย”			

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในภาพรวมของรายการ “ปริศนาร่างกาย” ในระดับมากที่สุด (\bar{x} = 4.74, S.D. = 0.55) โดยมีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านแขกรับเชิญและผู้ร่วมรายการมีความน่าเชื่อถือ (\bar{x} = 4.89, S.D. = 0.33) รองลงมาคือ รูปแบบการนำเสนอรายการในแต่ละช่วง มีความกระชับเหมาะสม ไม่สั้นหรือยาวเกินไป (\bar{x} = 4.86, S.D. = 0.37) และ พิธีกรมีน้ำเสียงและกิริยาท่าทางในการพูดดีและเหมาะสม (\bar{x} = 4.85, S.D. = 0.36) ตามลำดับ