



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

รักสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
เรื่อง อนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน
รักสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้พิจารณาแล้ว
อนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษาได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ISBN 978-974-01-9833-8

พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๔

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว

๒๒๔๘ ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๓๘ ๓๐๓๓, ๐ ๒๕๓๔ ๔๐๓๓ โทรสาร : ๐ ๒๕๓๘ ๔๑๒๑

จัดจำหน่าย : องค์การค้ำของ สกสค.

๖๕ อาคาร ๕ ถนนราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ

เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๒๘ ๑๕๑๐-๑๑

โทรสาร : ๐ ๒๖๔๐ ๓๖๘๐ , ๐ ๒๖๔๒ ๕๘๓๐

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์

(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

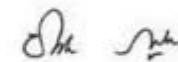
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยหลักสูตรดังกล่าวนี้ กำหนดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มหนึ่งที่อยู่เรียนจะได้เรียนรู้ตลอดหลักสูตร ซึ่งเมื่อจบหลักสูตรแล้วผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่ดีในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งมีทักษะในการปฏิบัติงาน เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้อิงกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา บรรลุตามมาตรฐาน การเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้จัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน รักสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ขึ้น โดยนำเสนอสาระการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับหลักสูตร ซึ่งหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกให้กับนักเรียนและครูได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม หากหนังสือเรียนเล่มนี้มีความจำเป็นต้องปรับปรุงประการใด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ยินดีรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หนังสือนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือของคณะกรรมการจัดทำหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ และผู้เกี่ยวข้องที่มีส่วนร่วมในการจัดทำครั้งนี้



(นายอินทร์ ภูนิรัตน์)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓

ตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
- ตัวชี้วัด ๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน
๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

- มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
- ตัวชี้วัด ๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว
๒. บอกความสำคัญของเพื่อน
๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- ตัวชี้วัด ๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
- มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในการสนับสนุนของการเล่นกีฬา
- ตัวชี้วัด ๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน
๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

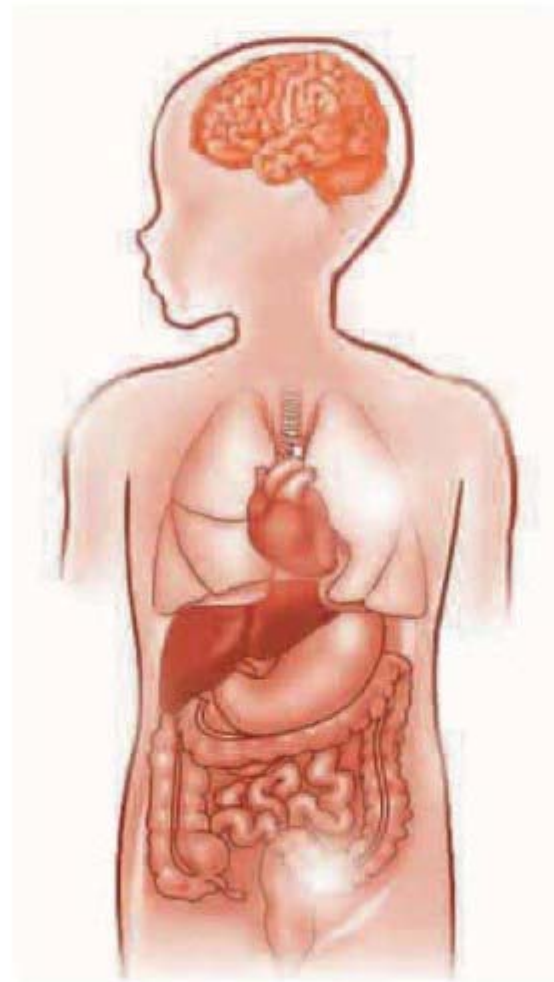
- มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
- ตัวชี้วัด ๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี
๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
๓. ระบุของใช้และของเล่นที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

- มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่ง พหุกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
- ตัวชี้วัด ๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก
๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ
๓. ระบุนิยามของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน
๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย
๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ

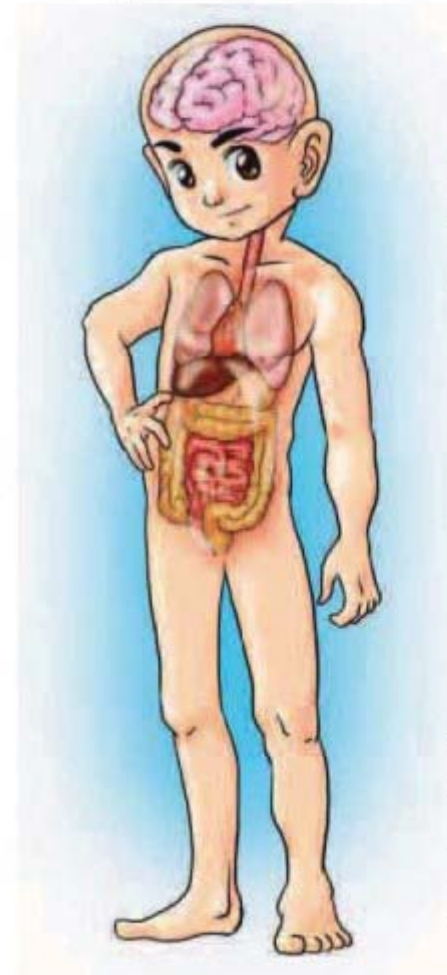
สารบัญ

บทที่	หน้า
๑ นี่คือตัวเรา	๑
๒ ใส่ใจครอบครัวและเพื่อน	๑๕
๓ เคลื่อนไหวลีลา	๒๙
๔ พาเพลินกิจกรรม	๔๕
๕ สร้างสัมพันธ์ด้วยเกม	๖๕
๖ เปรมปรีดิ์มีสุข	๗๕
๗ ฉลาดกิน	๘๗
๘ ฉลาดใช้	๙๓
๙ ป้องกันโรคภัย	๙๗
๑๐ ปลอดภัยไว้ทุกข	๑๑๑



นี่คือตัวเรา

ร่างกายคนเราประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ส่วนที่เรามองเห็นเรียกว่า อวัยวะภายนอก เช่น ผิวหนัง แขน ขา ใบหน้า เส้นผม หู ตา จมูก ปาก เป็นต้น ส่วนที่เรามองไม่เห็นเรียกว่า อวัยวะภายใน



อวัยวะภายในร่างกาย เช่น สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ เป็นต้น

อวัยวะภายในร่างกายมีความสำคัญต่อชีวิต เราจึงควรเรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการดูแลอวัยวะต่างๆ เพื่อให้ทำงานได้อย่างปกติ



สมอง

สมองอยู่ในกะโหลกศีรษะ เป็นก้อนเนื้อนุ่มๆ หนึ่ๆ เป็นลอนคลื่น ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย

วิธีเสริม เพิ่มปัญญา

๑๐ วิธีทำร้ายสมอง

๑. ไม่กินอาหารเข้า
๒. ไม่ค่อยพูด
๓. ไม่ใช้ความคิด
๔. กินอาหารมากเกินไป
๕. กินของหวานมากเกินไป
๖. ใช้สมองในเวลาเจ็บป่วย
๗. สูบบุหรี่
๘. อยู่ในที่มีมลพิษ
๙. อดนอน
๑๐. นอนคลุมโปง

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)



วิธีดูแลสมอง

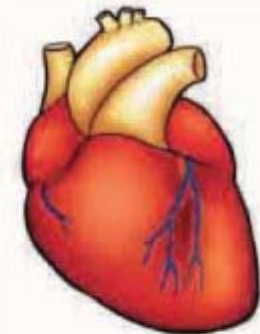
๑. ระมัดระวังไม่ให้ศีรษะกระทบกระเทือนกับของแข็ง เช่น วิ่งชนเสา ชนกำแพง หกล้ม และหลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนจากวัสดุต่างๆ

เมื่อโดยสารรถจักรยานยนต์ ต้องสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง และหากโดยสารรถยนต์ต้องคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง

๒. กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่บำรุงสมอง เช่น ดับเลียด อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๔. นอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเท นอนหลับอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง
๕. ฝึกคิดบ่อยๆ เพื่อให้สมองทำงานได้ดี

หัวใจ

หัวใจอยู่ในบริเวณทรวงอก ระหว่างปอด ๒ ข้าง รูปร่างคล้ายดอกบัวตูม มีขนาดเกือบเท่ากำปั้นของตนเอง ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย



วิธีดูแลหัวใจ

๑. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยการเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นกีฬา
๒. กินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก
๓. นอนหลับให้เพียงพอ วันละ ๘ ชั่วโมง
๔. หายใจในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงฝุ่นควัน
๕. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ





ตับ

รูปร่างของตับมีลักษณะเป็นกลีบ มีสีน้ำตาล เป็นอวัยวะภายในที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของร่างกาย ทำหน้าที่ผลิตน้ำดี ซึ่งมีความสำคัญในการย่อยอาหาร และยังทำลายสารพิษที่เข้าไปในร่างกาย

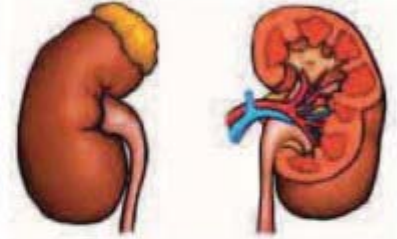
วิธีดูแลตับ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ ไม่กินอาหารที่ขึ้นรา อาหารที่มีรสจัด และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๓. นอนหลับอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง
๔. ระวังเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ไต

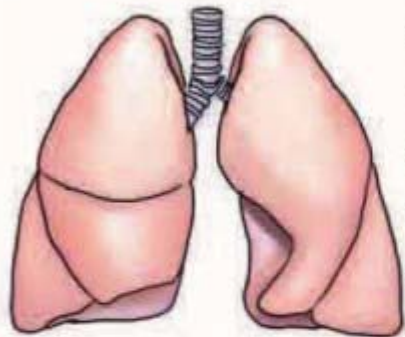
ไตของคนเราอยู่ที่ส่วนล่างของช่องท้อง มีสองข้าง ซ้ายและขวา รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง ทำหน้าที่รักษาสสมดุลของน้ำและเกลือแร่ กรองของเสียออกจากเลือดและขับออกมาพร้อมปัสสาวะ



วิธีดูแลไต

๑. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว
๒. ไม่กินขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีรสเค็มจัด
๓. ไม่กลั้นปัสสาวะ ถ้ารู้สึกปวดให้รีบขับถ่าย
๔. ไม่ซื้อยามากินเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา เพราะอาจมีผลเสียต่อไตได้
๕. อาบน้ำชำระร่างกาย และบริเวณอวัยวะเพศให้สะอาดเพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย





ปอด

ปอดเป็นอวัยวะหนึ่งที่ใช้ในการหายใจ ลักษณะคล้ายฟองน้ำ ยืดหยุ่นได้ ปอดมี ๒ ข้าง อยู่ข้างซ้าย และข้างขวา ของทรวงอก ภายในปอดมีถุงลมเล็กๆ จำนวนมากทำหน้าที่รับก๊าซออกซิเจน จากการหายใจเข้า และขับก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ โดยการหายใจออก

วิธีดูแลปอด

๑. สูดอากาศบริสุทธิ์ โดยหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ให้อากาศเข้าไปในปอด แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ทำทุกวัน
๒. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีฝุ่นละออง ควัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรปิดปาก จมูก
๓. ออกกำลังกายทุกวัน เพื่อเสริมสร้างปอดให้แข็งแรง
๔. นอนหลับให้เพียงพอ วันละ ๘ ชั่วโมง

รู้เสริม เพิ่มปัญญา

การหายใจด้วยท้องเป็นการหายใจลึกๆ ยาวๆ ช้าๆ ทำให้ปอดแข็งแรง

กระเพาะอาหาร

กระเพาะอาหารอยู่ในช่องท้อง มีลักษณะคล้ายถุงกล้ามเนื้อ ส่วนปลายงอ มีความเหนียว และยืดหดตัวได้ ทำหน้าที่ย่อยอาหารที่เรากินเข้าไปให้เล็กที่สุด โดยมีน้ำย่อยในกระเพาะอาหารช่วยย่อย อาหารจะถูกย่อยเป็นของเหลวชั้น แล้วผ่านเข้าสู่ลำไส้เล็ก



วิธีดูแลกระเพาะอาหาร

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ ไม่กินอาหารเผ็ดจัด เค็มจัด และอาหารที่ย่อยยาก และไม่ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ
๒. กินอาหารตรงเวลาทุกมื้อ และควรเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน
๓. แปรงฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหารทุกครั้ง
๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



รู้เสริม

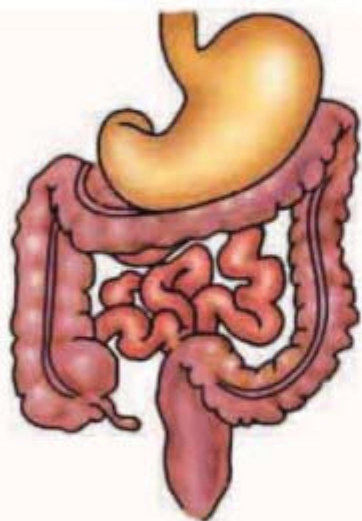
เพิ่มปัญญา

ด้านสตึงต้อง ควรทำอย่างไร

- ดื่มนมจืดหรือนมถั่วเหลืองเพื่อเคลือบกระเพาะอาหาร

ด้านอืดท้องต้อง ควรทำอย่างไร

- ดื่มน้ำขิงเพื่อขับลม



ลำไส้

ลำไส้ของเราประกอบด้วย ลำไส้เล็ก และ ลำไส้ใหญ่

ลำไส้เล็ก มีลักษณะเป็นท่อยาวๆ ขดไปมาบริเวณช่องท้อง ทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมอาหารผ่านเข้าไปในกระแสเลือด

ลำไส้ใหญ่ รูปร่างเป็นท่อกว้างกว่าและยาวกว่าลำไส้เล็ก ทำหน้าที่รับกากอาหารจากลำไส้เล็ก ดูดซึมน้ำ แร่ธาตุและวิตามิน บี ๑๒ และขับกากอาหารเป็นอุจจาระออกทางทวารหนัก

วิธีดูแลลำไส้

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ กินผักผลไม้ให้มาก ไม่กินอาหารรสจัด และอาหารย่อยยาก
๒. กินอาหารให้ตรงเวลา เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๕. นอนหลับให้เพียงพอ วันละ ๘ ชั่วโมง
๖. ดื่มน้ำมากๆ
๗. ขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา



อวัยวะภายในและภายนอกทุกส่วนล้วนสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย การดูแลรักษาและทะนุถนอมอวัยวะอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้อวัยวะของร่างกายทำงานได้ตามปกติ



ชวนกันคิด ช่วยกันทำ

๑. เมื่อตื่นนอนแล้วออกกำลังกาย ดังนี้

๑.๑ ยืนตรงแยกเท้าแล้วเหวี่ยงแขน พร้อมบิดตัวไปทางซ้ายและขวา ซ้ำละ ๕ ครั้ง



๑.๒ ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะช้าๆ พร้อมกับ สูดหายใจเข้าลึกๆ นับในใจ ๑ ถึง ๑๐ แล้วค่อยๆ ผ่อนแขนทั้งสองลงช้าๆ พร้อมกับหายใจออกยาวๆ ทำซ้ำ ๔ ถึง ๕ ครั้ง



๑.๓ ยืนกางแขนทั้งสองข้าง ก้มลงใช้มือซ้ายแตะข้อเท้าขวา แล้วเปลี่ยนใช้มือขวาแตะข้อเท้าซ้าย ทำสลับกันซ้ำละ ๕ ครั้ง



เสร็จแล้ว ดื่มน้ำอีก ๑ แก้ว แล้วลองคิดดูว่าเป็นผลดีกับอวัยวะใดบ้าง

๒. ฝึกแปรงฟันตามข้อปฏิบัติ ๔ ประการ เพื่อการแปรงฟันอย่างถูกวิธีเสร็จแล้วบอกด้วยว่าปากสะอาด ฟันแข็งแรง ช่วยรักษาอวัยวะใดบ้าง

ข้อปฏิบัติ ๔ ประการ เพื่อการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

๑. ใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่มและแปรงเบาๆ

๒. แปรงฟันบริเวณขอบเหงือกหรือรอยต่อระหว่างเหงือกกับฟัน

บริเวณรอยต่อระหว่างเหงือกกับฟัน เป็นส่วนที่สะสมคราบฟัน และเชื้อโรคที่เรียกว่า คราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ และฟันผุได้มากที่สุด จึงควรแปรงฟันบริเวณนั้นเป็นพิเศษ โดย



วางแปรงที่ขอบเหงือก
ให้ขนแปรงทำมุมเฉียง
เล็กน้อย กับตัวฟัน

ขยับแปรงไปมาสั้นๆ ยาวๆ
ในแนวนอนให้ขนแปรง
แทรกเข้าไปในขอบเหงือก
และซอกฟัน



ปัดขนแปรงจากขอบเหงือก
ผ่านตัวฟันออกมา นั่นคือ
ฟันบนปัดลงล่าง ฟันล่าง
ปัดขึ้นบน

๓. แปรงฟันให้ทั่วถึงทุกซี่ ทั้งด้านนอกและด้านใน

๔. ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์แปรงฟันนานครั้งละประมาณ ๒ นาที

ธรรมชาติของชีวิต



นักเรียนดูภาพที่ ๑ ถึงภาพที่ ๖ แล้ว เลือกดูว่าคนในภาพใด
มีอายุ และมีการทำกิจกรรมใกล้เคียงกับนักเรียนมากที่สุด

ทุกคนคงได้คำตอบเหมือนกันว่า เป็นภาพที่ ๓ เพราะนักเรียน
ยังเป็นเด็กต้องไปโรงเรียนเพื่อศึกษาหาความรู้ไว้ประกอบอาชีพ
เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

เราเคยมีลักษณะเหมือนภาพที่ ๑ และภาพที่ ๒ หรือไม่
เมื่อโตขึ้นเราจะมีลักษณะเหมือนภาพที่ ๔ ภาพที่ ๕ และ
ภาพที่ ๖ ได้หรือไม่ เพราะอะไร

ถ้าเราสังเกตคนในครอบครัวของเรา หรือครอบครัวของเพื่อน
บ้าน เราจะพบว่า แต่ละครอบครัวมีบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน และ
ต่างวัยกัน บางครอบครัวมีทั้งเด็กเล็ก เด็กโต ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

เราถามปู่ย่า ตายาย หรือพ่อแม่ดูก็ได้ว่า ชีวิตในวัยเด็กของท่าน
เป็นอย่างไร ท่านคงมีเรื่องสนุกๆ เล่าให้เราฟังมากมาย



ชีวิตของปู่ย่า ตายาย หรือพ่อแม่ จะช่วยให้เราเข้าใจอย่าง
ชัดเจนว่า ท่านเคยเป็นเด็กมาก่อน เมื่อเวลาผ่านไป วัยของท่านก็
เปลี่ยนไปจากเด็กเล็กเป็นเด็กโต เป็นผู้ใหญ่ และเป็นผู้สูงอายุ ซึ่ง
เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องมีการแก่ เจ็บ
และตายไปในที่สุด เรียกว่า ธรรมชาติของชีวิต

เราจึงต้องยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และไม่ประมาท
ในการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย ทำให้มีชีวิตยืนยาว
จนถึงวัยสูงอายุ และตายไปในเวลาที่เหมาะสม

การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นธรรมชาติของชีวิต



ชวนกันคิด ช่วยกันทำ

๑. นักเรียนลองย้อนไปดูภาพในวัยเด็กของตนเอง แล้วพูดคุยกับ
พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวว่า นักเรียนเป็นเด็กที่เลี้ยงยาก
หรือไม่ เพราะอะไร
๒. นักเรียนคิดว่า เราจะตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่
ที่เลี้ยงและอบรมสั่งสอนเราให้เป็นเด็กดี ได้อย่างไร