



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

รักสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 978-974-01-6459-3
พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พ.ศ. ๒๕๕๔

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว
๒๒๔๕ ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๓๘ ๓๐๓๓, ๐ ๒๕๑๔ ๔๐๓๓ โทรสาร : ๐ ๒๕๓๕ ๕๕๕๖
จัดจำหน่าย : องค์การค้าของ สกสค.
๖๕ อาคาร ๕ ถนนราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ
เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๒๕ ๑๕๑๐-๑๑
โทรสาร : ๐ ๒๒๘๐ ๓๖๘๐, ๐ ๒๒๘๒ ๕๘๓๐

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์



ประกาศสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
เรื่อง อนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน
รักสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้พิจารณาแล้ว
อนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษาได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

(นายชินภัทร ภูมิรัตน)
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างเสริม ดำรง และพัฒนาสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้ในเรื่องการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต ซึ่งจะทำให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ และค่านิยมที่ดีในเรื่องสุขภาพ รวมทั้งมีทักษะในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา บรรลุตามตัวชี้วัด และมาตรฐานการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้จัดทำหนังสือเรียน รายวิชา พื้นฐาน รักสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ขึ้น โดยนำเสนอสาระ การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับหลักสูตร ซึ่งหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกให้กับนักเรียน และครูได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม หากหนังสือเรียนนี้มีข้อควรปรับปรุงประการใด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานยินดีรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หนังสือนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือของคณะกรรมการจัดทำหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณไว้ในโอกาสนี้



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

ตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด**
๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์
 ๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
 ๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด**
๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง
 ๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
 ๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- ตัวชี้วัด**
๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่ในที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง
 ๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- ตัวชี้วัด**
๑. เลือกร่างกาย การเคลื่อนไหว และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง
 ๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเคลื่อนไหวได้ด้วยตนเอง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด**
๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
 ๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่
 ๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
 ๔. แสดงการแปรผันให้สะอาดอย่างถูกวิธี
 ๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด**
๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง
 ๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรือ อุบัติเหตุ
 ๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

สารบัญ

๑ เติบโตทุกวัน.....๑

การเจริญเติบโตและการพัฒนาของเรา.....๒

กาลเวลากับชีวิตข้างหน้า.....๗

๒ สำคัญที่ครอบครัว.....๑๓

ครอบครัว..... ๑๔

สัมพันธภาพ..... ๑๗

ปกป้องตนเอง..... ๑๙

๓ พัฒนากายถ้วนทั่ว.....๒๕

ชีวิตต้องเคลื่อนไหว..... ๒๕

มาฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกัน..... ๒๖

เล่นเกมพัฒนากายใจ..... ๓๗

สนุกกับการละเล่นพื้นเมือง..... ๕๐

๔ รู้ตัวป้องกันโรค.....๖๑

การติดต่อของโรค..... ๖๒

การป้องกันโรค..... ๖๓

๕ บริโภคเพื่อตัวเรา.....๖๗

อาหารหลัก ๕ หมู่ ของคนไทย.....๖๗

สุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร..... ๗๐

๖ เฝ้าดูแลเรื่องฟัน.....๗๗

การแปรงฟันถูกวิธี.....๗๗

๗ ร่วมสร้างสรรค์สมรรถภาพ.....๘๓

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย..... ๘๓

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย..... ๘๓

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย..... ๙๒

๘ ควรทราบเพื่อความปลอดภัย.....๙๗

พฤติกรรมที่ปลอดภัยในบ้าน.....๑๐๐

พฤติกรรมที่ปลอดภัยในโรงเรียน..... ๑๐๑

พฤติกรรมที่ปลอดภัยในการเดินทาง.....๑๐๒

ตรวจสอบพฤติกรรมตนเอง..... ๑๑๑

การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ..... ๑๑๑

๙ ถูกต้อง เร็วไว หัวใจการปฐมพยาบาล.....๑๑๕

การบาดเจ็บจากของมีคมและวิธีปฏิบัติตน.....๑๑๕

การบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มและวิธีปฏิบัติตน... ๑๑๖

๑ เติบโตทุกวัน



เราเคยสังเกตตัวเองหรือไม่ว่า ร่างกายของเราในขณะนี้
เปลี่ยนแปลงไปจากตอนเราอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ และชั้นประถม
ศึกษาปีที่ ๒ มากน้อยเพียงใด หากไม่เคยสังเกตลองมองดูน้องชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๑ และชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เปรียบเทียบกับตัวเรา
ดูซิว่าใครสูงกว่ากัน

นักเรียนส่วนใหญ่จะพบว่า ตัวเราสูงกว่าน้อง และถ้าเราซึ้งน้ำหนัก
ก็จะพบว่าตัวเราหนักกว่าน้อง

บางคนเมื่อเปิดเทอมใหม่ ก็ต้องใช้เสื้อผ้าชุดใหม่และรองเท้าใหม่
เพราะเสื้อผ้าชุดเดิมและรองเท้าเดิมคับเกินไป ต้องเอาไปให้น้องสวมใส่
บางคนต้องรับเสื้อผ้า รองเท้าจากพี่ๆ เพราะพี่ตัวโตขึ้นสวมใส่ไม่ได้

การเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมานี้ เป็นการแสดงว่าตัวเรามีการเจริญ
เติบโตขึ้น และถ้าเราสังเกตต่อไปอีกว่า เราสามารถกระโดดขาเดียวได้
หลายครั้งติดต่อกันโดยไม่ล้ม หรือขี่จักรยาน ๒ ล้อ ได้ดีกว่าเมื่อปีที่แล้ว
แสดงว่าเรามีพัฒนาการดีขึ้น ซึ่งตามปกติแล้วการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการมักจะเกิดขึ้นควบคู่ไปพร้อมๆ กัน

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเรา

การเจริญเติบโต คือ การเพิ่มขึ้นของขนาด น้ำหนัก และส่วนสูงของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวมากขึ้น ส่วนสูงมากขึ้น

พัฒนาการเป็นความสามารถของอวัยวะต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต เช่น วิ่งได้เร็วขึ้น จำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น

แม้ว่าแต่ละคนมีอายุเท่ากัน แต่การเจริญเติบโตและพัฒนาการบางอย่างอาจแตกต่างกัน เราสามารถรู้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเราและส่งเสริมให้เป็นไปตามวัยได้ ถ้าการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยต้นๆ ล่าช้า จะส่งผลถึงวัยต่อๆ ไปด้วย

ถ้านักเรียนอยากรู้ว่าตนเองมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างไรบ้างลองทำกิจกรรมต่างๆ ต่อไปนี้

รูปร่าง

ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้น้ำหนักก็กิโลกรัม สูงก็เซนติเมตร จดบันทึกไว้แล้วเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ตารางน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ๘-๙ ปี ของเพศชายและเพศหญิง

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
๘	๐	๒๔.๑ - ๓๔.๕	๑๒๕.๒ - ๑๓๕.๘	๒๓.๖ - ๓๔.๕	๑๒๔.๘ - ๑๓๕.๑
๘	๑	๒๔.๓ - ๓๕.๕	๑๒๕.๖ - ๑๓๖.๓	๒๓.๘ - ๓๕.๕	๑๒๕.๓ - ๑๓๕.๖
๘	๒	๒๔.๕ - ๓๕.๘	๑๒๖.๑ - ๑๓๖.๗	๒๔.๐ - ๓๖.๓	๑๒๕.๘ - ๑๓๖.๑
๘	๓	๒๔.๗ - ๓๖.๒	๑๒๖.๕ - ๑๓๗.๑	๒๔.๒ - ๓๖.๗	๑๒๖.๒ - ๑๓๖.๗
๘	๔	๒๔.๙ - ๓๖.๖	๑๒๖.๙ - ๑๓๗.๖	๒๔.๕ - ๓๗.๓	๑๒๖.๗ - ๑๓๗.๓
๘	๕	๒๕.๑ - ๓๗.๐	๑๒๗.๓ - ๑๓๘.๐	๒๔.๗ - ๓๗.๘	๑๒๗.๑ - ๑๓๗.๘
๘	๖	๒๕.๓ - ๓๗.๔	๑๒๗.๗ - ๑๓๘.๔	๒๔.๙ - ๓๘.๓	๑๒๗.๖ - ๑๓๘.๔
๘	๗	๒๕.๕ - ๓๗.๘	๑๒๘.๒ - ๑๓๘.๘	๒๕.๒ - ๓๘.๘	๑๒๘.๐ - ๑๓๘.๑
๘	๘	๒๕.๗ - ๓๘.๒	๑๒๘.๖ - ๑๓๙.๒	๒๕.๔ - ๓๙.๒	๑๒๘.๔ - ๑๓๙.๗
๘	๙	๒๕.๙ - ๓๘.๗	๑๒๙.๐ - ๑๓๙.๗	๒๕.๗ - ๓๙.๗	๑๒๘.๙ - ๑๔๐.๓
๘	๑๐	๒๖.๒ - ๓๙.๑	๑๒๙.๔ - ๑๔๐.๑	๒๖.๐ - ๔๐.๒	๑๒๙.๓ - ๑๔๐.๙
๘	๑๑	๒๖.๔ - ๓๙.๕	๑๒๙.๘ - ๑๔๐.๕	๒๖.๒ - ๔๐.๖	๑๒๙.๗ - ๑๔๑.๕
๙	๐	๒๖.๗ - ๓๙.๙	๑๓๐.๓ - ๑๔๐.๙	๒๖.๔ - ๔๑.๑	๑๓๐.๑ - ๑๔๒.๑
๙	๑	๒๖.๙ - ๔๐.๓	๑๓๐.๗ - ๑๔๑.๔	๒๖.๗ - ๔๑.๕	๑๓๐.๖ - ๑๔๒.๗
๙	๒	๒๗.๒ - ๔๐.๗	๑๓๑.๑ - ๑๔๑.๘	๒๗.๐ - ๔๒.๐	๑๓๑.๐ - ๑๔๓.๓
๙	๓	๒๗.๔ - ๔๑.๐	๑๓๑.๕ - ๑๔๒.๒	๒๗.๓ - ๔๒.๔	๑๓๑.๕ - ๑๔๓.๙
๙	๔	๒๗.๗ - ๔๑.๔	๑๓๑.๙ - ๑๔๒.๗	๒๗.๕ - ๔๒.๘	๑๓๒.๐ - ๑๔๔.๕
๙	๕	๒๘.๐ - ๔๑.๘	๑๓๒.๓ - ๑๔๓.๑	๒๗.๘ - ๔๓.๓	๑๓๒.๕ - ๑๔๕.๒
๙	๖	๒๘.๒ - ๔๒.๒	๑๓๒.๗ - ๑๔๓.๕	๒๘.๑ - ๔๓.๗	๑๓๓.๐ - ๑๔๕.๘
๙	๗	๒๘.๕ - ๔๒.๖	๑๓๓.๑ - ๑๔๔.๐	๒๘.๔ - ๔๔.๑	๑๓๓.๕ - ๑๔๖.๓
๙	๘	๒๘.๗ - ๔๒.๙	๑๓๓.๕ - ๑๔๔.๔	๒๘.๗ - ๔๔.๕	๑๓๔.๐ - ๑๔๖.๙
๙	๙	๒๙.๐ - ๔๓.๔	๑๓๓.๙ - ๑๔๔.๘	๒๙.๐ - ๔๔.๐	๑๓๔.๕ - ๑๔๗.๕
๙	๑๐	๒๙.๒ - ๔๓.๘	๑๓๔.๓ - ๑๔๕.๓	๒๙.๓ - ๔๔.๔	๑๓๕.๑ - ๑๔๘.๑
๙	๑๑	๒๙.๕ - ๔๔.๒	๑๓๔.๖ - ๑๔๕.๗	๒๙.๖ - ๔๔.๘	๑๓๕.๖ - ๑๔๘.๘



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔.

การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย



ยืนขาเดียวปิดตาแล้วนับ ๑ ถึง ๑๕ แล้วดูว่าทรงตัวได้หรือไม่

การใช้สายตาและมือ

วาดรูปทรงกระบอกที่มีความลึก และเขียนหนังสือตัวบรรจง



สติปัญญา การสื่อความหมาย และภาษา



ธันวาคม พฤศจิกายน
ตุลาคม กันยายน.....

บอกเดือนถอยหลัง

เขียนเป็นประโยค



ฉันมีเพื่อนมากมาย
เพื่อนชวนฉันไป
ว่ายนํ้า

เริ่มอ่านในใจ

อารมณ์ดี ช่าง
ส่งเสริมการ
เจริญเติบโต



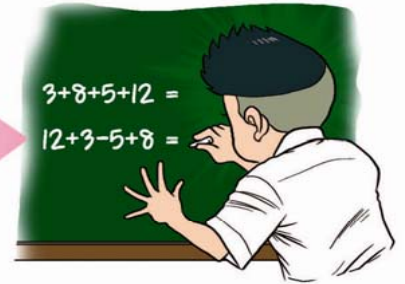
$42+24 = \dots\dots$
 $32-15 = \dots\dots$

เริ่มคิดเลขในใจ

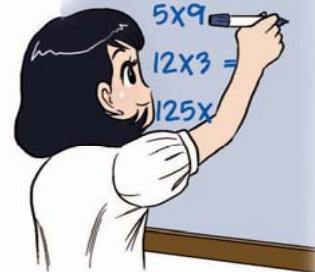


บวกลบเลขหลายจำนวน

$3+8+5+12 =$
 $12+3-5+8 =$



คูณเลขชั้นเดียว



ถ้านักเรียนไม่แน่ใจว่าคำตอบที่ได้
ถูกต้องหรือไม่
ให้ปรึกษาครูหรือผู้ปกครอง

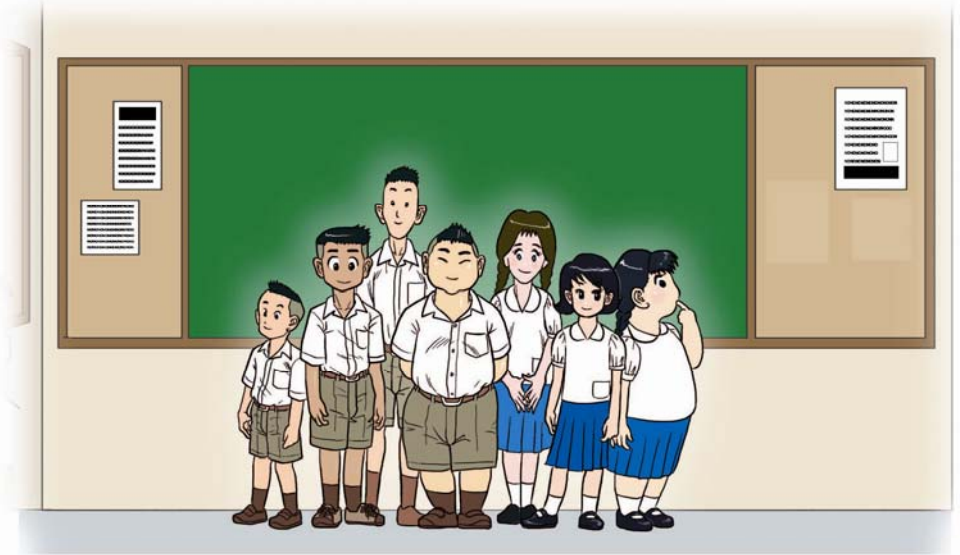


สังคม

ถ้านักเรียนวิ่งไปชนคนอื่น
ควรกล่าวคำว่าอะไร



ถ้าเพื่อนให้ยืมยางลบ
นักเรียนควรกล่าวคำ
ว่าอะไร



กาลเวลากับชีวิตข้างหน้า

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

เราอาจสงสัยว่า ทำไมตัวเราและเพื่อนๆ ในชั้นเรียนเดียวกัน บางคนตัวสูง บางคนเตี้ย บางคนอ้วน บางคนผอม เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น สาเหตุหรือปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของคนเรา มีดังนี้

๑. พันธุกรรม คือ การถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ของร่างกาย จากพ่อแม่มายังลูก เช่น พ่อแม่มีตัวสูง ลูกก็จะสูง พ่อแม่เตี้ย ลูกก็จะเตี้ย พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
๒. สิ่งแวดล้อม คือ ทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ได้แก่

๒.๑ อาหาร การกินอาหารครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม กับวัย ร่างกายจะเจริญเติบโตตามปกติ ถ้าขาดอาหาร ร่างกายจะเตี้ย และผอม ถ้ากินมากเกินไปจะอ้วน

๒.๒ ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตได้ดี ถ้าขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย ส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตช้า

๒.๓ อารมณ์ การมีอารมณ์ดีอยู่เสมอจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย หากอารมณ์ไม่ดีหรืออารมณ์เสียบ่อยๆ อาจจะทำให้เบื่ออาหาร ไม่อยากออกกำลังกาย ร่างกายจะเจริญเติบโตช้า

๒.๔ อากาศ การอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ จะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย หากอยู่ในที่มีฝุ่นละออง คว้นพิษ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย ส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตช้า

**นักเรียนคิดว่ายังมีสิ่งแวดล้อมอะไรอีกบ้าง
ที่อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย**



เราจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนากายของตนเองอย่างไร



กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ทุกวัน



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เล่นเกม กีฬาต่างๆ



ฝึกคัดลายมือให้สวย



ฝึกวาดรูป ระบายสี



หัดอ่านในใจ



หัดคิดเลขในใจ



ฝึกนับเลขถอยหลัง
บอกเดือน วัน ถอยหลัง



พูดคุยกับญาติและเพื่อนบ้าน
เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง

คนเรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอยู่อย่างต่อเนื่อง การรู้จักกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนอย่างพอเพียง จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้เราเป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและเติบโตสมวัยได้



ชวนกันคิด ช่วยกันทำ

๑. ชวนเพื่อนๆ เล่นเกมและการละเล่นแบบพื้นเมือง เช่น ยืนกระต่ายขาเดียว ตีจับ รีรีข้าวสาร วิ่งสามขา วิ่งกระสอบ เดินกะลา เล่นหมากเก็บ เป็นต้น
๒. เล่นกีฬากับเพื่อนหลังเลิกเรียนทุกวัน
๓. วาดภาพที่นักเรียนชอบ ระบายสี และประกวดกันในห้องเรียน
๔. ฝึกคัดลายมือ วันละ ๑ หน้า
๕. ท่องสูตรคูณให้จบแม่ ๑๒ ทุกวัน และหัดคิดเลขในใจ
๖. จัดบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงทุกเดือนเพื่อดูการเปลี่ยนแปลง
๗. จับคู่กับเพื่อนสลับกันแปร่งฟันให้เพื่อนดูเพื่อตรวจสอบว่า แปร่งฟันถูกวิธีหรือไม่ (อาจให้ครูช่วยตรวจสอบด้วย) ถ้าทำยังไม่ถูกวิธี ให้ฝึกแปร่งฟันใหม่