

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

รศ. หฤยา อารีวงศ์
รศ. ศิริมาส ไทยวัฒนา

ผู้ตรวจ

รศ. ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์
ผศ.มานิต โกศลอินทรีย์
รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง

บรรณาธิการ

รศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์
รศ.เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หยงยา อาริวงค์.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.3.--กรุงเทพฯ : แม็คเอดดูเคชั่น, 2558.

216 หน้า.

1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). 2. พลศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). I. ชื่อเรื่อง.

372.37

ISBN 978-616-274-670-3

สงวนลิขสิทธิ์ : ธันวาคม ๒๕๕๘

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็น
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

MAC EDUCATION

ส่งธนาณัติสั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอดดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ ๘/๘๘ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

☎ ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๒-๗ โทรสาร ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๘

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท เพ็ญทรัพย์ การพิมพ์

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ในหนังสือเรียนเล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปีและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

การนำเสนอ ได้นำเสนอเนื้อหาในลักษณะของหน่วยการเรียนรู้ที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้และการนำเสนอแผนผังเนื้อหาทุกหน่วยการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี ในเนื้อหาหลักทุกหน่วยการเรียนรู้จะมีการแทรกกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจเพื่อฝึกการคิด ทั้งการคิดพื้นฐานและการคิดขั้นสูง ตลอดจนกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้นจึงจัดได้ว่าหนังสือเรียนชุดนี้เป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพได้เหมาะสมตามระดับชั้นของผู้เรียน

คณะผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครู อาจารย์ นักเรียน และผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามเจตนารมณ์ของหลักสูตรต่อไป

คณะผู้เขียน

หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ตรงตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ดังนี้

สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรีภาพของการกีฬา
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

สุขศึกษา

๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ธรรมชาติของเรา

๒

ตรงตามมาตรฐาน พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓

หน่วยย่อยที่ ๑.๑ การเจริญเติบโตตามวัยตามวัย

๓

๑.๑.๑ ลักษณะการเจริญเติบโต

๓

๑.๑.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

๕

- พันธุกรรม

๕

- การรับประทานอาหาร

๖

- การออกกำลังกายและการพักผ่อน

๗

- ปัจจัยอื่นๆ

๗

๑.๑.๓ การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

๑๐

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์

๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

๑๘

ตรงตามมาตรฐาน พ ๒.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓

หน่วยย่อยที่ ๒.๑ ครอบครัวกับสุขภาพ

๑๙

๒.๑.๑ ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว

๒๐

- ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

๒๑

๒.๑.๒ การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๒๒

- การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

๒๓

- การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

๒๔

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์

๒๖

	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๒.๒ การล้วงละเมิดทางเพศ	๒๓
๒.๒.๑ ลักษณะของบุคคลที่ไม่น่าไว้วางใจ	๒๘
๒.๒.๒ พฤติกรรมที่นำไปสู่การล้วงละเมิดทางเพศ	๒๘
- วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล้วงละเมิดทางเพศ	๒๙
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๓๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การสร้างเสริมสุขภาพ	๓๓
ตรงตามมาตรฐาน พ ๔.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕	
หน่วยย่อยที่ ๓.๑ โรคติดต่อ	๓๔
๓.๑.๑ ความหมายของโรคติดต่อ	๓๔
- ชนิดของเชื้อโรค	๓๕
๓.๑.๒ การติดต่อและการแพร่กระจายของเชื้อโรค	๓๖
- การติดต่อของโรค	๓๖
- การแพร่กระจายของโรคติดต่อ	๓๘
๓.๑.๓ วิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ	๔๐
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๔๔
หน่วยย่อยที่ ๓.๒ อาหารกับสุขภาพ	๔๕
๓.๒.๑ ความสำคัญและประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกาย	๔๕
๓.๒.๒ อาหารหลัก ๕ หมู่	๔๖
๓.๒.๓ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม	๕๐
๓.๒.๔ สัดส่วนและปริมาณของอาหารตามธงโภชนาการ	๕๐
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๕๓
หน่วยย่อยที่ ๓.๓ สุขภาพฟัน	๕๔
๓.๓.๑ การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี	๕๖
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๕๙
หน่วยย่อยที่ ๓.๔ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๖๐
๓.๔.๑ ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	๖๑
๓.๔.๒ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๖๓
๓.๔.๓ การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๖๔
๓.๔.๔ วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๖๐
- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยการ ออกกำลังกาย	๖๐

- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยการ พักผ่อน	๗๖
- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยการ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ	๗๗
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๗๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ความปลอดภัยในชีวิต

๘๐

ตรงตามมาตรฐาน พ ๕.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓

หน่วยย่อยที่ ๔.๑ สุขภาพกับความปลอดภัย

๘๑

๔.๑.๑ ความหมายและความสำคัญของอุบัติเหตุ	๘๒
๔.๑.๒ อุบัติเหตุที่พบบ่อยในบ้าน	๘๓
- การพลัดตก หกล้ม	๘๔
- ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	๘๕
- ของมีคมบาด	๘๘
๔.๑.๓ อุบัติเหตุที่พบบ่อยในโรงเรียน	๘๒
๔.๑.๔ อุบัติเหตุในการเดินทาง	๘๕
- การเดินเท้าและการข้ามถนน	๘๕
- การโดยสารรถประจำทาง	๘๘
- การโดยสารรถจักรยานยนต์	๑๐๑
- การโดยสารเรือ	๑๐๒
- การโดยสารรถไฟ	๑๐๕
- การโดยสารรถไฟฟ้าและรถไฟฟ้าใต้ดิน	๑๐๗
๔.๑.๕ การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	๑๑๐
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๑๑๒

หน่วยย่อยที่ ๔.๒ การปฐมพยาบาล

๑๑๓

๔.๒.๑ การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก	๑๑๕
๔.๒.๒ การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำ	๑๑๘
๔.๒.๓ การปฐมพยาบาลบาดแผลที่ถูกต้องของมีคมบาด	๑๑๙
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๑๒๑

พลศึกษา

๑๒๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การออกกำลังกาย

๑๒๓

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๒ ตัวชี้วัดข้อ ๒

๕.๑ ความสำคัญของการออกกำลังกาย

๑๒๔

๕.๒ ผลของการออกกำลังกาย

๑๒๕

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์

๑๒๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่

๑๒๙

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑

๖.๑ การย่อเข่า

๑๓๐

๖.๒ การเขย่งปลายเท้า

๑๓๓

๖.๓ การพับตัว

๑๓๖

๖.๔ การเคลื่อนไหวลำตัว

๑๔๐

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์

๑๔๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

๑๔๖

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑

๗.๑ การเดิน

๑๔๗

- การเดินต่อเท้า

๑๔๗

- การเดินถอยหลัง

๑๔๘

- การเดินเขย่งปลายเท้า

๑๔๘

- การเดินบนเส้นตรง

๑๔๙

๗.๒ การวิ่ง

๑๕๐

- การวิ่งถอยหลัง

๑๕๐

- การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง

๑๕๑

- การวิ่งสลับฟันปลา

๑๕๑

๗.๓ การกระโดด

๑๕๒

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์

๑๕๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์

หน้า
๑๕๓

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑

๘.๑ การดีด	๑๕๘
- การดีดกระดาดและหนังยาง	๑๕๙
- การดีดลูกแก้วหรือลูกหิน	๑๖๐
๘.๒ การขว้าง ปา โยน	๑๖๐
- การขว้างลูกบอล	๑๖๑
- การขว้างจานบิน	๑๖๒
- การขว้างลูกเทนนิส	๑๖๓
- การโยนห่วงยาง	๑๖๔
๘.๓ การส่งและรับ	๑๖๕
- การจับและบังคับลูกบอล	๑๖๕
- การรับลูกบอล	๑๖๖
- การส่งลูกบอลสองมือระดับอก	๑๖๗
- การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ	๑๖๘
- การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่	๑๖๙
- การส่งลูกบอลสองมือล่าง	๑๗๐
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๑๗๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เกมการเล่น

๑๗๘

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒ และ พ ๓.๒ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒

๙.๑ เกมเบ็ดเตล็ด	๑๗๙
- เกมเบ็ดเตล็ดที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่	๑๘๐
- เกมเบ็ดเตล็ดที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	๑๘๑
- เกมเบ็ดเตล็ดที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ	๑๘๒
๙.๒ การละเล่นพื้นเมือง	๑๘๓
- แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง	๒๐๐
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์	๒๐๑

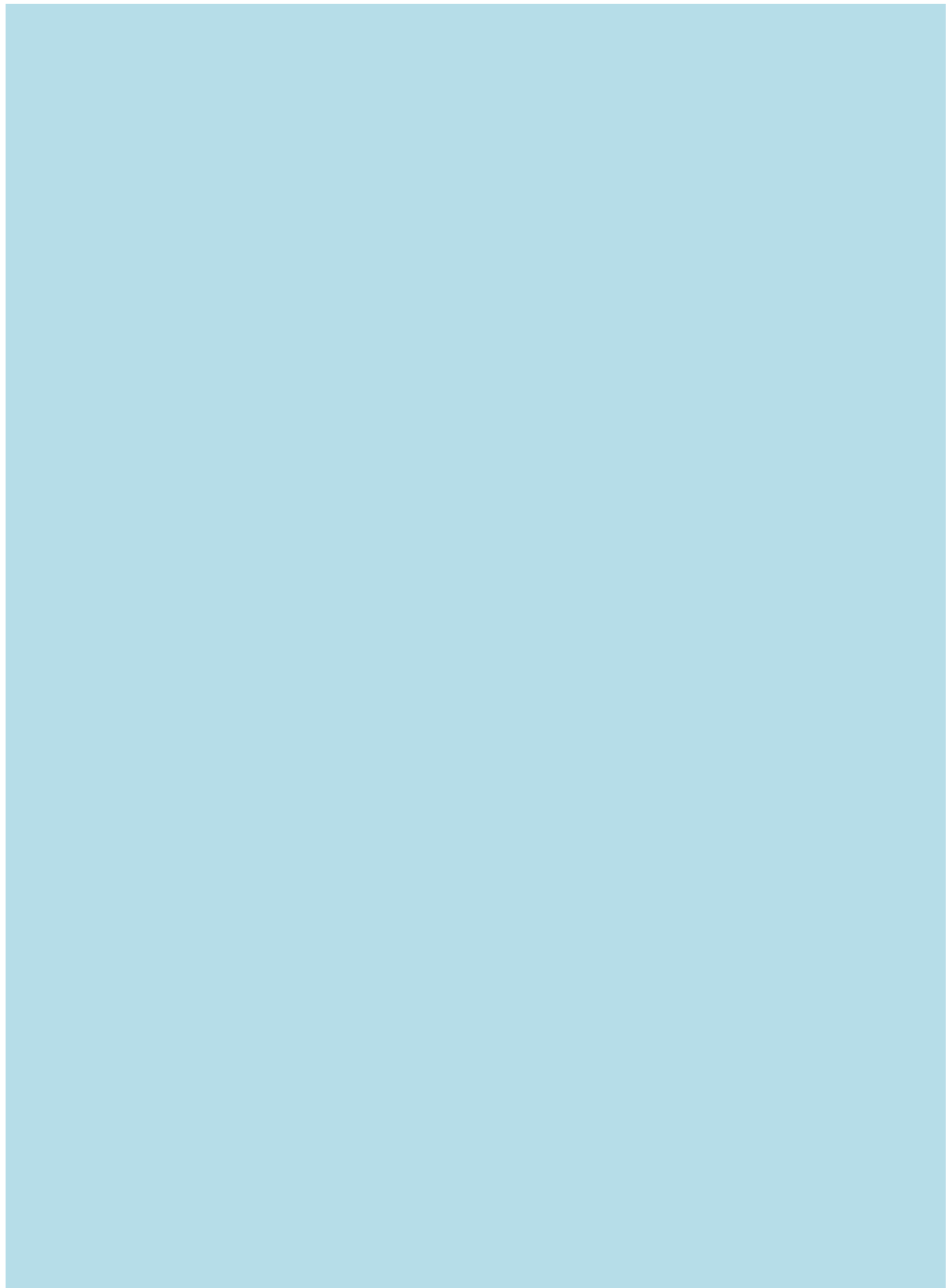
บรรณานุกรม

ดัชนี

หน้า

๒๐๔

๒๐๖



สุขศึกษา



ธรรมชาติ ของเรา

ธรรมชาติของเรา

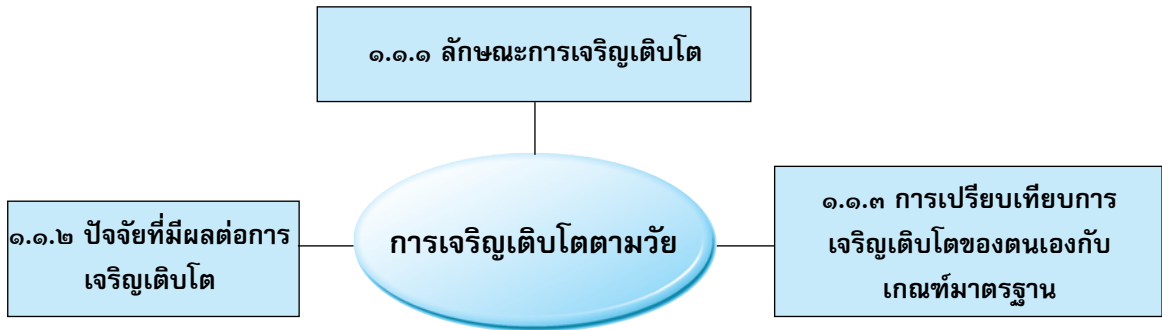
๑.๑ การเจริญเติบโตตามวัย
(มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓)

ตัวชี้วัดชั้นปี

๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑)
๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒)
๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๓)



หน่วยย่อยที่ ๑.๑ การเจริญเติบโตตามวัย



การเจริญเติบโตของมนุษย์จะเป็นไปตามวัย ซึ่งในแต่ละวัยนั้นมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทั้งนี้อาจเกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา เราจึงควรดูแลตนเองเพื่อให้มีการเจริญเติบโตสมวัยได้ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย



๑.๑.๑ ลักษณะการเจริญเติบโต

การเจริญเติบโต หมายถึง การเพิ่มหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านปริมาณ เช่น การเพิ่มของส่วนสูง การเพิ่มของน้ำหนัก การเพิ่มขนาดของอวัยวะ เช่น แขน ขา ลำตัว ขนาดของสมอง เป็นต้น

พัฒนาการ หมายถึง การศึกษาเรื่องลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างต่างๆ ของร่างกาย ความสามารถ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา



ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์นั้น ทุกคนในครอบครัวต่างรอคอยสมาชิกที่จะเกิดมาใหม่ เมื่อเราเกิดมาแล้ว เรายังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ คนในครอบครัวเรามี พ่อ แม่ พี่ หรือญาติพี่น้องจะเป็นคนคอยช่วยเหลือเรา จนกระทั่งเราแข็งแรงสามารถช่วยเหลือตนเองได้ จากเล็กๆ น้อยๆ เพิ่มมากขึ้น เป็นลำดับ

ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนี้

- ลักษณะรูปร่าง บางคนมีรูปร่างผอม อ้วน สมส่วน
- น้ำหนัก บางคนมีน้ำหนักมาก น้ำหนักน้อย น้ำหนักสมส่วน
- ส่วนสูง บางคนสูง บางคนเตี้ย

ทั้งนี้ความแตกต่างของแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต



นักเรียนเขียนลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง แล้วเปรียบเทียบกับเพื่อนในห้อง

๑.๑.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

การเจริญเติบโตที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนเป็นอันดับแรก คือ การมีขนาดตัวใหญ่ขึ้น มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น มีส่วนสูงมากขึ้น ซึ่งปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้คนเรามีการเจริญเติบโต มีดังนี้

๑. พันธุกรรม
๒. การรับประทานอาหาร
๓. การออกกำลังกายและการพักผ่อน
๔. ปัจจัยอื่นๆ เช่น การอบรมเลี้ยงดู สุขปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

พันธุกรรม

พันธุกรรมเป็นลักษณะต่างๆ เช่น รูปร่าง หน้าตา สัดส่วน ความสูง เป็นต้น ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย มาสู่ลูกหลาน ทำให้เรามีลักษณะต่างๆ ที่แตกต่างกันไป พันธุกรรมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่มีลักษณะที่สามารถปรับปรุงได้บ้าง เช่น ความสูง ถ้าเราได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ก็จะทำให้ร่างกายสูงขึ้นได้



การรับประทานอาหาร



อาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการต้องปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ ดังนี้

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ
๓. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ เพื่อให้การขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้ากินมากเกินไป อาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เพราะอาจก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยง่าย



การออกกำลังกายและการพักผ่อน



การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการพักผ่อนที่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง การพักผ่อนโดยการนอนหลับ ร่างกายจะสร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การออกกำลังกายและการพักผ่อนควรปฏิบัติ ดังนี้



เราควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที และไม่หักโหมจนเกินไป

๒. เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศบริสุทธิ์

๓. นอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ประมาณวันละ ๘-๑๐ ชั่วโมง

๔. ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง ปลูกต้นไม้

ปัจจัยอื่นๆ



ปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต มีดังนี้

๑. การตั้งครรภ์ของมารดา มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของเด็กด้วยการที่แม่รับประทานอาหารที่ครบถ้วน ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ก็จะทำให้เด็กทารกในครรภ์มีความสมบูรณ์และแข็งแรง เด็กที่เกิดมาก็จะมีสุขภาพดี



๒. สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก หากเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการในด้านต่างๆ ก็จะทำให้มีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ในทุกด้าน หากเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในชุมชนแออัด ครอบครัวแตกแยก ก็ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่างๆ แตกต่างกันไป

๓. การอบรมเลี้ยงดู เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญของเด็ก ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูนั้นรวมถึงการรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การใช้ชีวิตประจำวันด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ตนเองเจ็บป่วย และการให้การศึกษาที่เหมาะสมกับวัยเพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตที่สมวัย

๔. สุขปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

๔.๑ การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด เป็นความจำเป็นเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย การปฏิบัติตนในการดูแลรักษาความสะอาด มีดังนี้

- ๑) อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
- ๒) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ๓) สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
- ๔) ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ๕) จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
- ๖) แปรงฟันอย่างถูกต้องทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ เช้าและก่อนนอน
- ๗) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย



๔.๒ การขั้บถ่ายของเสียในร่างกาย เป็นการขั้บถ่ายสิ่งทีร่างกายไม่ได้ใช้ประโยชน์และจะเกิดโทษหากสิ่งเหล่านั้นยังอยู่ในร่างกาย ร่างกายของคนเรามีวิธีการขั้บถ่ายของเสียออกมาในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ หากไม่มีการขั้บถ่ายของเสียจะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายผิดปกติ อาจเกิดอาการไม่สบายได้ เช่น ปวดหรือแน่นท้อง การปฏิบัติตนในการขั้บถ่าย มีดังนี้

๑) รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหาร เช่น ข้าวกล้อง ผลไม้ชนิดต่าง ผักชนิดต่างๆ เพื่อช่วยให้การขั้บถ่ายอุจจาระทำงานได้ดีขึ้น และควรฝึกขั้บถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน

๒) การออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเหยาะๆ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการบิดหรือการพับของช่วงเอว จะช่วยให้ลำไส้ใหญ่มีการหดและคลายตัวที่ดีขึ้น ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบขั้บถ่ายให้ดีขึ้น

๓) ปัสสาวะเมื่อรู้สึกปวด ไม่ควรอั้นปัสสาวะไว้นานๆ เพราะอาจทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

๔) ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะน้ำเป็นตัวช่วยในการขั้บถ่ายของเสีย

๔.๓ การหายใจ เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ การหายใจบอกถึงการมีชีวิต และช่วยให้ร่างกายได้รับก๊าซออกซิเจน (Oxygen) ซึ่งมีความสำคัญสำหรับร่างกาย วิธีที่ทำให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ มีดังนี้

๑) หลีกเลี้ยงบริเวณที่มีฝุ่นละออง เช่น บริเวณที่มีการก่อสร้าง บริเวณที่มีการจราจรหนาแน่น เป็นต้น

๒) เลือกอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ เช่น บริเวณที่มีต้นไม้มากๆ บริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เป็นต้น

๓) ฝึกสูดลมหายใจลึกๆ ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์



ปัจจัยที่ทำให้คนเรามีการเจริญเติบโตอย่างสมวัยประกอบด้วย พันธุกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน และปัจจัยอื่นๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวต้องมีความสมดุลกันจึงจะทำให้ร่างกายของคนเราเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่

กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ

๒



นักเรียนสรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของตนเอง แล้ววิเคราะห์ว่าแต่ละปัจจัยมีผลต่อการเจริญเติบโตของนักเรียนอย่างไร

๑.๑.๓ การเปรียบเทียบการเจริญเติบโต ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน



เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตเป็นตัวชี้วัดภาวะสุขภาพของเราว่าเป็นอย่างไร โดยการเปรียบเทียบระหว่างอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ ซึ่งผลการประเมินจะทำให้ทราบถึงภาวะสุขภาพของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงหรือแก้ไขได้ทันท่วงที

การชั่งน้ำหนัก มีวิธีดังนี้

๑. ควรชั่งน้ำหนักเมื่อยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม

๒. ควรถอดเสื้อผ้าหนาๆ รองเท้า และถุงเท้าออก

๓. อ่านค่าน้ำหนักอย่างละเอียดถึง ๐.๑ กิโลกรัม เช่น ๑๐.๕ กิโลกรัม

การวัดส่วนสูง มีวิธีดังนี้

๑. ถอดรองเท้ายืนบนพื้นราบเท้าทั้งสองชิดกัน
๒. ยึดตัวขึ้นด้านบน อย่างอเข่า
๓. ให้ส้นเท้าหลัง กัน ไหล่ ศีรษะสัมผัสกับไม้วัด ตามองตรงไปข้างหน้า
๔. เลื่อนไม้วัดให้สัมผัสกับศีรษะพอดี
๕. อ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง ๐.๑ เซนติเมตร เช่น ๑๑๔.๖ เซนติเมตร

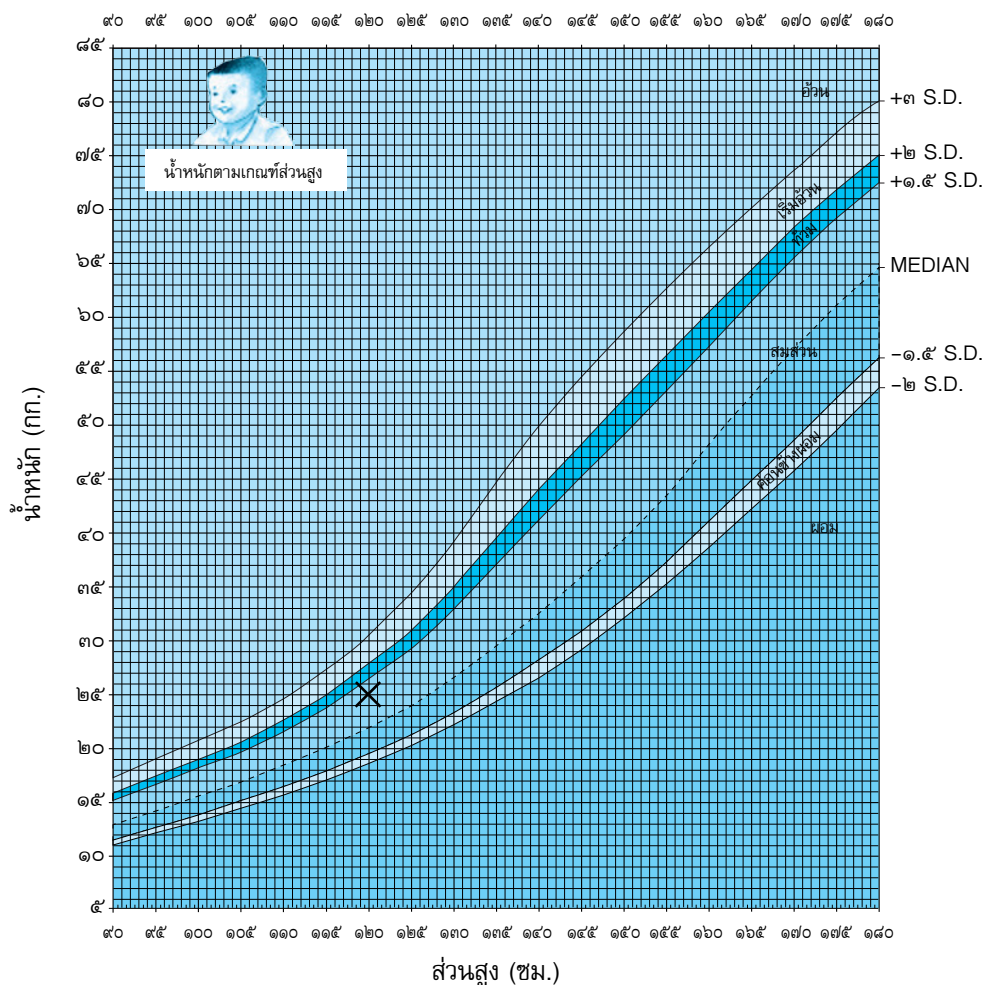
การหาค่า

จากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี โดยการจุดข้อมูลต่างๆ ลงบนกราฟ แล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุดเพื่อแสดงการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น

เด็กชายรักไทย เรียนดี อายุ ๙ ปี ๒ เดือน มีน้ำหนัก ๒๕ กิโลกรัม สูง ๑๒๐ เซนติเมตร จะมีวิธีการลงน้ำหนักและส่วนสูงเพื่อแสดงการเจริญเติบโตดังภาพ



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



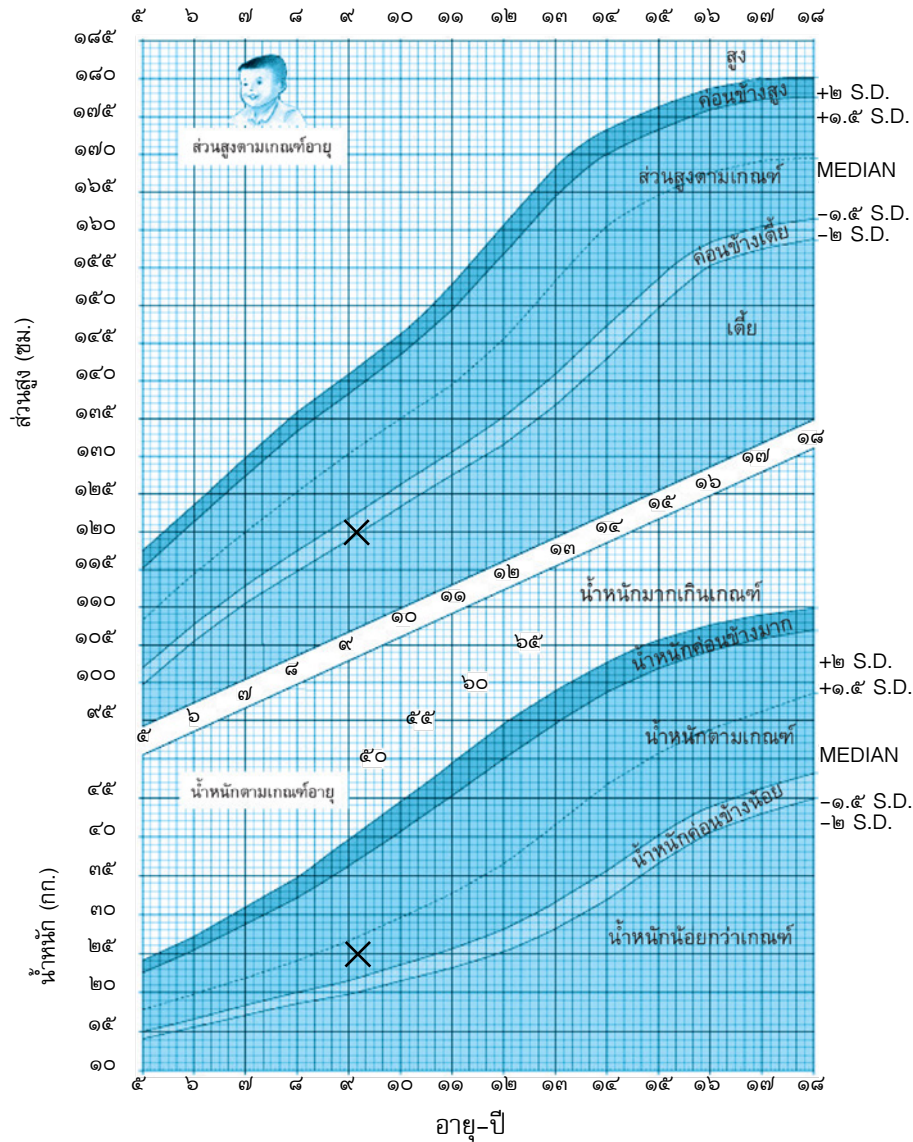
วิธีอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

ตัวอย่างการแปรผลจากกราฟ

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถแปรผลได้ดังนี้ เด็กชายรักไทย เรียนดี มีรูปร่างสมส่วน

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโต
ด้านความสูง ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่าน
ผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูง
ตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโต
ด้านน้ำหนัก ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่าน
ผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์
น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนัก
ค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

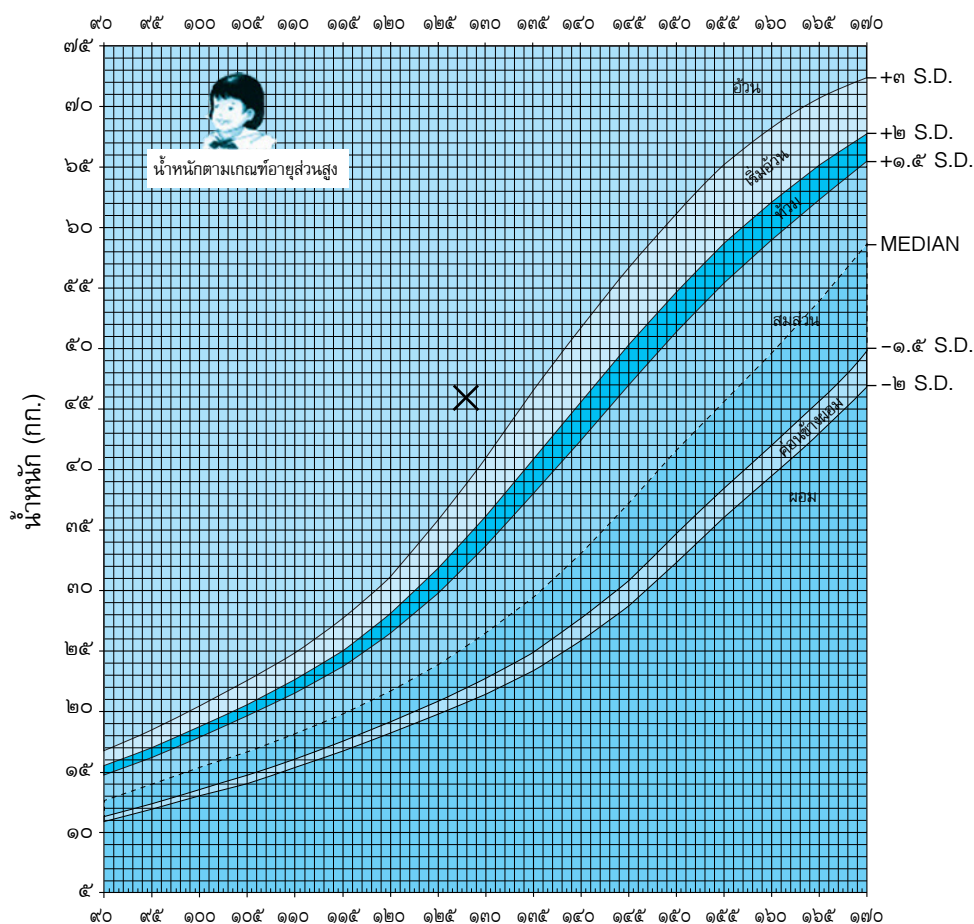


ตัวอย่างการแปลผลจากกราฟ

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถแปลผลได้ดังนี้ เด็กชายรักไทย เรียนดี มีน้ำหนักตามเกณฑ์ มีส่วนสูงค่อนข้างเตี้ย

เด็กหญิงฟ้าใส ใจดี อายุ ๙ ปี ๖ เดือน มีน้ำหนัก ๔๖ กิโลกรัม สูง ๑๒๙ เซนติเมตร จากข้อมูลดังกล่าวสามารถแปลผลได้ดังนี้ จะมีวิธีการลงน้ำหนักและส่วนสูงเพื่อแสดงการเจริญเติบโตดังภาพ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม



ตัวอย่างการแปรผลจากกราฟ

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถแปรผลได้ดังนี้ เด็กหญิงฟ้าใส ใจดี มีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ มีส่วนสูงตามเกณฑ์



นักเรียนบันทึกอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงลงในแบบบันทึก จดน้ำหนัก และส่วนสูงลงในกราฟแสดงเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็ก แล้วแปรผลที่ได้ลงในแบบบันทึก

แบบบันทึก

ชื่อ อายุ ปี
น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร
เมื่อเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต สรุปว่ามี
รูปร่าง มีน้ำหนัก เกณฑ์มาตรฐาน และมีส่วนสูง
..... เกณฑ์มาตรฐาน

การเจริญเติบโตของมนุษย์เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต แต่จะมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละช่วงวัย โดยขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ทั้งพันธุกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย เราจึงควรหาวิธีการดูแลตนเองให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

นักเรียนนำผลที่ได้จากการแปรผลการประเมินการเจริญเติบโตของตนเองมาเขียนแนวทางในการดูแลตนเองให้มีการเจริญเติบโตสมวัย เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การขับถ่าย การพักผ่อน เป็นต้น

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์



จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของตนเอง
๒. นักเรียนเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานแล้วพบว่าตนเองเป็นอย่างไร
๓. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงไม่เป็นไปตามเกณฑ์ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้เป็นไปตามเกณฑ์