



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

ดร.สุขพัชรา ชีมเจริญ
ไพบุลย์ กฤษณจักราวัดน์
ชูชื่น พงษ์ดี

ผู้ตรวจ

จรินทร์ ไช้สกุล
บุญณภัตสร ยศธรสวัสดิ์
ลธิพิงค์ ธรรมเที่ยงธรรม

บรรณาธิการ

รศ. ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน

พิมพ์ครั้งที่ ๑

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ISBN : 978-616-7768-09-0

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๒



สสส.
สถาบันส่งเสริมและพัฒนากิจกรรม
Institute of Innovative Models for Learning

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย

สถาบันสร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.)
๑๕๑๘/๗ ถนนประชาชาภิวันท์ ๑ แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๕๔๗-๗๙๙๒, ๐-๒๕๔๖-๐๙๔๔, ๐-๒๕๔๗-๙๓๒๒-๒๖
โทรสาร : ๐-๒๐๔๔-๔๔๗๒
E-mail : ssr1081009@yahoo.com

คำชี้แจงการใช้สื่อการเรียนรู้

องค์ประกอบต่าง ๆ ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้

แผนผังการเรียนรู้

อธิบายหัวข้อที่เรียนในหน่วยการเรียนรู้



สาระสำคัญ

คือ ใจความสำคัญของเนื้อหาประจำหน่วยการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

คือ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่หลักสูตรฯ กำหนดให้เรียน

ชื่อเรื่องในแต่ละบทเรียน

กระตุ้นความรู้สึบทเรียน

คือ คำถามที่กระตุ้นความรู้เดิมของนักเรียนก่อนเข้าสู่บทเรียน



ประเด็นความรู้

คือ จุดเริ่มต้นของบทเรียน นำเข้าสู่เนื้อหาความรู้ที่เพิ่มขึ้นในหน้าต่อไป

วัยใสใจสุขภาพ

คือ เกร็ดความรู้ที่เกี่ยวกับสุขภาพ
ให้นักเรียนคำนึงถึง และนำไปปฏิบัติ

ภาพประกอบที่น่าสนใจ

สุขภาพและพฤติกรรม ๑๙

วัยใสใจสุขภาพ
Take care for health

- หากมีอาการเหล่านี้ ควรรีบปรึกษาพ่อแม่ คุณครู หรือพบแพทย์เพื่อให้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ดังนี้
หลังดื่มเครื่องดื่มร้อนๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้รสหวาน หายใจไม่สะดวก หอบ เหนื่อย ไร้อึด จุกอกแน่นหรือแน่น ใจเป็นเลือด

๒. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพดี และช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ เมื่อนักเรียนออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

๒.๑ การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรง เพิ่มมวลกระดูก
ยึดกระดูกด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่หนักเกินไป ทำให้ร่างกายยืดตัวและสูงขึ้น เช่น วายนา บาสเกตบอล กระโดดเชือก โหนบาร์



การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรง

คำศัพท์น่ารู้

คือ คำศัพท์เพิ่มเติมที่สอดคล้อง
กับเนื้อหาในบทเรียน

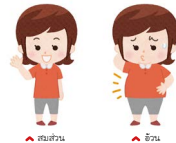
เติมความรู้ หนูฉลาดคิด

คือ ความรู้เพิ่มเติมนอกจากเนื้อหา
ในบทเรียน

- เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ควรรีบปรึกษาพ่อแม่ คุณครู และไปพบแพทย์เพื่อให้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง
 - พฤติกรรมการเคลื่อนไหวที่เสี่ยง เช่น ขู่ซ่า ดัดรี ว่องไวไม่ค่อยมีแรง อาจเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน
 - หลังจากรับประทานอาหารแล้วมีผื่นขึ้นบริเวณร่างกาย หรือมีอาการบวมแดงตามอวัยวะต่างๆ

คำศัพท์น่ารู้

โศกิต คำว่า โส-คือ
แปลว่า เดี๋ยว



เติมความรู้ หนูฉลาดคิด

Add the knowledge

- หากนักเรียนรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป จะเป็นอย่างไร
นักเรียนควรรับประทานอาหารครบทุกหมู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะต้องมีการออกกำลังกาย หากรับประทานอาหารไขมันมากเกินไป ทำให้เกิดการสะสมไขมันขึ้นที่ผิวหนังจนเกิดเป็นโรคผิวหนังรูปร่างไม่สมส่วน และอาจทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดและระบบอื่นๆ ในร่างกายทำงานไม่ได้ดี



แหล่งข้อมูลเพิ่มความรู้

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส)
<http://www.thaihealth.or.th/Content/24681-อาหารอาหารที่เรารับประทานได้ทุกวัน>

๒๒



กิจกรรมท้ายบทเรียน Activities of lesson



ถาม-ตอบคำถามรู้

- หากเรารับประทานอาหารมาก แต่ไม่ออกกำลังกายจะเกิดผลต่อการเจริญเติบโตอย่างไร
- หากพ่อและแม่มีรูปร่างอ้วน นักเรียนคิดว่า ลูกจะมีรูปร่างอย่างไร เพราะอะไร
- ถ้าต้องการให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้น ต้องปฏิบัติตนอย่างไร
- นักเรียนจะปฏิบัติตามหลักโภชนาบัญญัติ ๙ ประการหรือไม่ เพราะอะไร
- นักเรียนคนที่ ๑ ชอบรับประทานอาหารมันฝรั่งทอด นักเรียนคนที่ ๒ ชอบรับประทานอาหารแอปเปิ้ล นักเรียนคนที่ ๓ ชอบรับประทานอาหารอีกไก่และแต่นักเรียนคิดว่าทั้ง ๓ คนนี้ ใครมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เพราะเหตุใด



กิจกรรมพัฒนาความรู้ Active Learning

กิจกรรม สสำรวจตนเอง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง
- เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร การเขียน และการนำเสนอ

สื่อ-อุปกรณ์

- แผนภาพบันทึกผลการเรียนรู้
- สีชอล์ก ดินสอ
- ป้ายนิเทศ



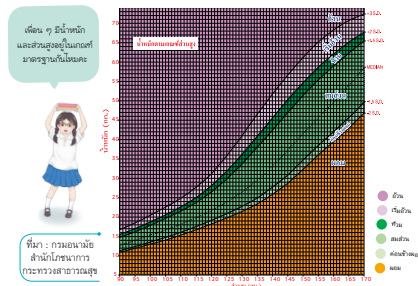
กิจกรรมพัฒนาความรู้

คือ กิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง
หลังจากได้เรียนรู้เนื้อหาในบทเรียน

ปลอดภัยเมื่อใกล้หมอ

คือ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
โรค อาการ และข้อแนะนำอื่น ๆ

๑๑-๑๖ ปี และเด็กในวัยอื่น ๆ จะมีการเจริญเติบโตที่ต่างกันตามเพศและ
เกณฑ์ส่วนสูง ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีการอ่านกราฟ

ดูส่วนสูงตามแนวอนวนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับ
น้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เช่น อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม



ปลอดภัยเมื่อใกล้หมอ

Doctor's tip

เด็กหญิง เมื่ออายุ ๑๑-๑๖ ปี จะมีการเจริญเติบโตเร็วว่าเด็กชายประมาณ ๑-๒ ปี มี
ความสูงและน้ำหนักมากกว่าโดยจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ๔-๕ กิโลกรัม ความสูงเพิ่มขึ้น ๖-๘
เซนติเมตร เด็กชายจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ๔-๕ กิโลกรัม และความสูงเพิ่มขึ้น ๕-๘ เซนติเมตร

| คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ จัดทำขึ้นตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนด การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถพัฒนาทักษะได้ตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ดังนี้

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การป้องกันโรค และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพ พร้อมทั้งนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ปลูกฝังให้ผู้เรียนได้ออกกำลังกาย เพื่อการป้องกันโรค และมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

สถาบันสร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) หวังว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อครูและผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้และมีความเข้าใจเนื้อหาอย่างถูกต้องและชัดเจน ทำให้ผู้เรียนคิดอย่างเป็นระบบ นำความรู้ไปแก้ปัญหาได้ตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สถาบันสร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.)

ตารางแสดงมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ที่ตรงกับเนื้อหาในบทเรียนของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

(หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑)

ตัวชี้วัดที่ ๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์
ตัวชี้วัดที่ ๒ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
ตัวชี้วัดที่ ๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

(หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒)

ตัวชี้วัดที่ ๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง
ตัวชี้วัดที่ ๒ อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
ตัวชี้วัดที่ ๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

(หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓)

ตัวชี้วัดที่ ๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
อย่างมีทิศทาง
ตัวชี้วัดที่ ๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด

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

(หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓)

ตัวชี้วัดที่ ๑ เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น
จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง
ตัวชี้วัดที่ ๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม
การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริม
สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

(หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔)

ตัวชี้วัดที่ ๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
ตัวชี้วัดที่ ๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่
ตัวชี้วัดที่ ๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ตัวชี้วัดที่ ๔ แสดงการแปรผันให้สะอาดอย่างถูกวิธี
ตัวชี้วัดที่ ๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง

(หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕)

ตัวชี้วัดที่ ๑ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง
ตัวชี้วัดที่ ๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ
ตัวชี้วัดที่ ๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

| สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเจริญเติบโตและการ ทางร่างกายของมนุษย์ ๑

บทที่ ๑ การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	๒
บทที่ ๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชีวิตและครอบครัว ๒๕

บทที่ ๑ ครอบครัวที่แตกต่างกัน	๒๖
บทที่ ๒ สัมพันธภาพกับบุคคลรอบตัว	๓๔
บทที่ ๓ ระวังการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

ทักษะการเคลื่อนไหว ๔๗

บทที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย	๔๘
บทที่ ๒ เกมพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๕๗
บทที่ ๓ การละเล่นพื้นเมือง	๖๔
บทที่ ๔ ออกกำลังกายเสริมสมรรถภาพ	๗๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

สุขภาพดีมีสุข ๘๗

บทที่ ๑ ห่วงไกลโรค	๘๘
บทที่ ๒ อาหารหลักห้ากลุ่ม	๙๕
บทที่ ๓ ฟ. ฟันแข็งแรง	๑๐๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

ชีวิตดีมีสุข ๑๑๖

บทที่ ๑ อุบัติเหตุใกล้ตัว	๑๑๗
บทที่ ๒ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๑๒๙

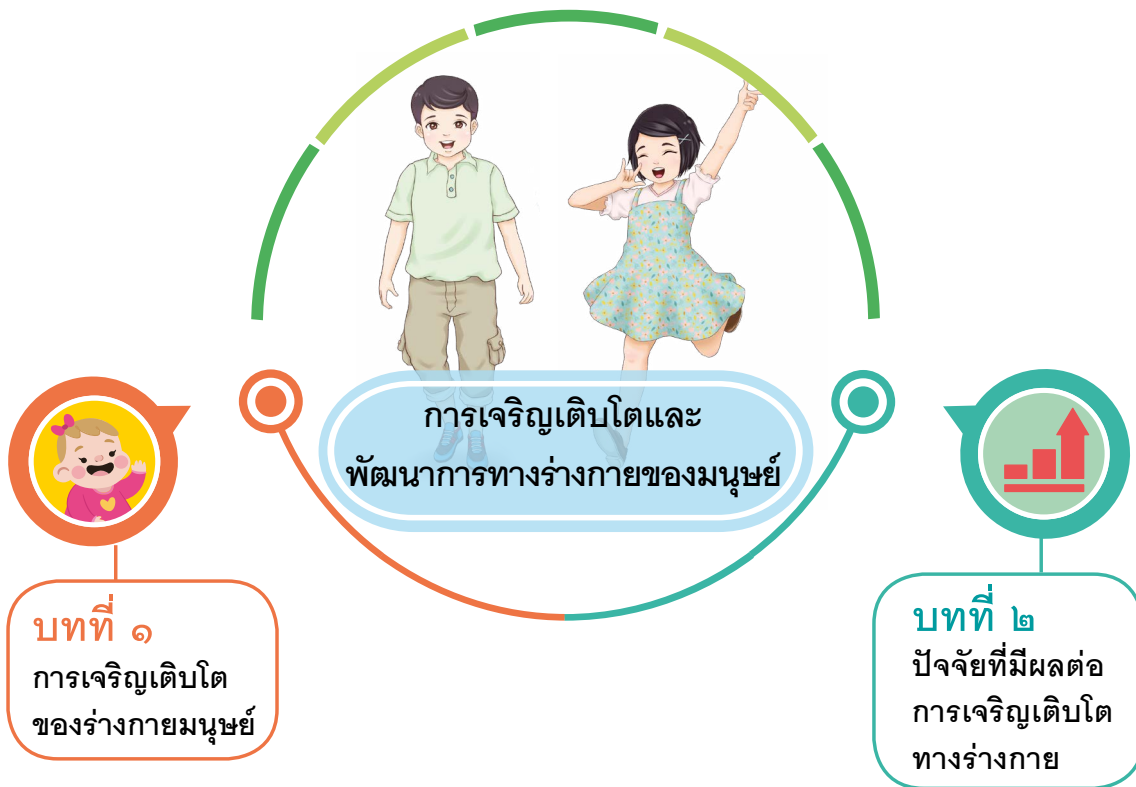
บรรณานุกรม

๑๔๒



การเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกายของมนุษย์

แผนผังการเรียนรู้



มาตรฐานการเรียนรู้
และตัวชี้วัด

- อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ (มฐ. พ ๑.๑ ป.๓/๑)
- เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (มฐ. พ ๑.๑ ป.๓/๒)
- ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต (มฐ. พ ๑.๑ ป.๓/๓)



สาระสำคัญ

- มนุษย์แต่ละคนมีการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันในด้านลักษณะ รูปร่าง น้ำหนัก และส่วนสูง ซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย
- เข้าใจในความแตกต่างของร่างกายตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ เพราะการได้รับการเสริมสร้างทางร่างกายในแต่ละครอบครัวนั้นแตกต่างกัน
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น กรรมพันธุ์ อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ซึ่งเราสามารถตรวจสอบการเจริญเติบโตของตนเองได้จากการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย

บทที่ ๑

การเจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์



กระตุ้นความรู้สึบทเรียน Brain stimulation

๑. มนุษย์ทุกคนมีการเจริญเติบโตที่เหมือนกันหรือไม่ เพราะอะไร
๒. ให้นักเรียนสังเกตภาพ เพราะเหตุใดทุกคนจึงมีความสูงที่แตกต่างกัน
๓. นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเจริญเติบโตหรือไม่ เพราะอะไร



ประเด็นความรู้ Important point

มนุษย์มีการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านรูปร่างลักษณะ น้ำหนัก และส่วนสูง ซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย การเจริญเติบโตของมนุษย์มีลักษณะแตกต่างกันโดยมีปัจจัยต่างๆ มาเกี่ยวข้อง นักเรียนควรเรียนรู้เพื่อให้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง



การเจริญเติบโต

การเจริญเติบโต คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่มีทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง ขนาด และสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น เช่น แขนและขายาวขึ้น มีขนาด ลำตัวใหญ่ขึ้น ทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการ อย่างหนึ่ง เช่น การยกสิ่งของที่มือน้ำหนักมากได้ การวิ่งได้เร็วขึ้น การกระโดดได้สูงขึ้น ลักษณะของการเจริญเติบโต มีดังนี้

๑. ลักษณะของการเจริญเติบโต

๑.๑ การเจริญเติบโตด้านความสูง

การเจริญเติบโตด้านความสูงของเด็กจะมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- ๑) **กรรมพันธุ์** ลักษณะความสูง รูปร่างที่ถูกถ่ายทอดมาจากพ่อแม่
- ๒) **อาหาร** รับประทานให้ครบ ๕ หมู่ ดื่มน้ำวันละ ๘-๑๐ แก้ว ดื่มนมวันละ ๒-๔ แก้ว เป็นประจำทุกวัน
- ๓) **การออกกำลังกาย** ทำให้ร่างกาย ยืดทั้งกระดูก เอ็น และข้อต่อ เช่น การว่ายน้ำ โหนบาร์
- ๔) **การพักผ่อน** นอนหลับอย่างน้อย วันละ ๖-๘ ชั่วโมง



➤ ความสูงที่เพิ่มขึ้น

๑.๒ การเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

การเจริญเติบโตด้านน้ำหนักของเด็กจะมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

๑) **กรรมพันธุ์** ลักษณะรูปร่างที่ถูกถ่ายทอดมาจากพ่อแม่

๒) **อาหาร** รับประทานให้ครบ ๕ หมู่ หากรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรือขนมหวานมากจะเกิดไขมันและน้ำตาลสะสมในร่างกายทำให้น้ำหนักมากเกินไป

๓) **การพักผ่อน** นอนหลับอย่างน้อยวันละ ๖-๘ ชั่วโมง



▲ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

๑.๓ มีพัฒนาการที่แข็งแรงและสมบูรณ์มากขึ้น

พัฒนาการของวัยทารก วัยเด็ก จนถึงวัยรุ่นใหญ่ จะมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ตามช่วงวัยในทางที่ดีขึ้น เช่น วัยเด็ก อายุ ๘-๙ ขวบ (ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ และ ๔) ซึ่งมีพัฒนาการ ดังนี้

เด็ก ๘ ขวบ : มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบซักถาม ชอบสิ่งใหม่ มีความตั้งใจทำงาน สามารถแสดงละคร วาดภาพ เล่านิทานและกล้าแสดงออก



เด็ก ๙ ขวบ : มีเหตุผลและมีพัฒนาการด้านภาษา ชอบอ่านหนังสือ ต้องการอิสรภาพ และชอบเลียนแบบ กล้าแสดงออกมากขึ้น มีทักษะการแก้ปัญหา



๒. การเจริญเติบโตของแต่ละช่วงวัย

การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัยจะมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปสังเกตได้จากรูปร่างภายนอก ความสูง น้ำหนัก การเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ และการแสดงออกทางด้านการพัฒนาการ ช่วงวัยของมนุษย์แบ่งออกเป็น ๕ ช่วงวัย คือ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ซึ่งการเจริญเติบโตของแต่ละช่วงวัยมีดังนี้

๒.๑ วัยทารก

วัยทารก คือ ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๑ ปี มีผิวหนังละเอียดอ่อนและบอบบาง รูปร่างและอวัยวะต่าง ๆ จะมีสัดส่วนของแขน ขา นิ้วมือ และนิ้วเท้าที่มีขนาดเล็ก มีเส้นผมที่บางและสั้น วัยทารกเป็นวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้



▲ วัยทารกมีร่างกายที่บอบบาง และช่วยเหลือตนเองไม่ได้

๒.๒ วัยเด็ก

วัยเด็ก คือ ช่วงอายุตั้งแต่ ๑-๑๒ ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และมีพัฒนาการมากขึ้นทั้งน้ำหนัก และส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ และเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้มากขึ้น สื่อสารได้เข้าใจ และช่วยเหลือตนเองได้



▲ วัยเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการมากขึ้น

๒.๓ วัยรุ่น

วัยรุ่น คือ ช่วงอายุตั้งแต่ ๑๒-๒๐ ปี เป็นช่วงวัยที่เห็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างชัดเจน โดยในวัยรุ่นเพศชายนั้นจะเริ่มมีหนวดเครา มีกล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรง รวมถึงส่วนสูงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ส่วนในวัยรุ่นเพศหญิง จะสามารถสังเกตร่างกายส่วนสะโพกและหน้าอก เป็นช่วงวัยของการมีประจำเดือน



▲ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๒.๔ วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ คือ ช่วงอายุตั้งแต่ ๒๐-๖๐ ปี เป็นช่วงวัยที่มีร่างกายแข็งแรง สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และสามารถทำงานหนักได้ตลอดจนสามารถสร้างครอบครัวและมีบุตรหลานต่อไปได้



▲ วัยผู้ใหญ่มีร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง

๒.๕ วัยชราหรือวัยผู้สูงอายุ

วัยชรา คือ ช่วงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป เป็นช่วงวัยที่มีอวัยวะในร่างกายเสื่อมลง อ่อนแอ เคลื่อนไหวช้า มีลักษณะภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น สุขภาพอาจไม่แข็งแรง เป็นช่วงวัยที่ต้องการการพักผ่อน และการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน



▲ วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องให้ความสำคัญต่อเรื่องสุขภาพเป็นพิเศษ

๓. การประเมินน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ก่อนการเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ นักเรียนต้องทราบว่าตนมีน้ำหนักและส่วนสูงเท่าไรก่อน โดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน จะทำให้ทราบว่า การเจริญเติบโตของเราเป็นไปตามวัย ตามเกณฑ์มาตรฐานน้อยกว่า หรือมากกว่าเกณฑ์

๓.๑ การชั่งน้ำหนัก

เครื่องชั่งน้ำหนัก คือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการหาค่าน้ำหนักของมนุษย์หรือวัตถุ เช่น เครื่องชั่งดิจิทัล เครื่องชั่งแบบเข็ม เครื่องชั่งสปริง เครื่องชั่งแบบคานเลื่อน หรือตาชั่งแบบตุ้มถ่วง ในปัจจุบันนิยมชั่งน้ำหนักโดยเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล เพราะแสดงผลเป็นตัวเลขที่ชัดเจน ง่ายต่อการอ่านค่าของน้ำหนัก

วิธีชั่งน้ำหนัก

๑) ก่อนชั่งน้ำหนักให้ถอดรองเท้า หรือสิ่งของที่อยู่ในร่างกายออกเสียก่อน เพราะอาจทำให้น้ำหนักของร่างกายไม่ตรงตามความจริง

๒) ให้นักเรียนยืนบนเครื่องชั่งยืนตัวตรง ปลายเท้าชิด สัมผัสที่ตัวเลขแสดงน้ำหนักแล้วอ่านค่าเป็นกิโลกรัม

๓) ไม่ควรชั่งน้ำหนักหลังจากรับประทานอาหารอิ่ม เพราะอาจทำให้ค่าน้ำหนักของร่างกายไม่ตรงตามความจริง

ตัวเลขแสดงค่าน้ำหนัก >
จากเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล

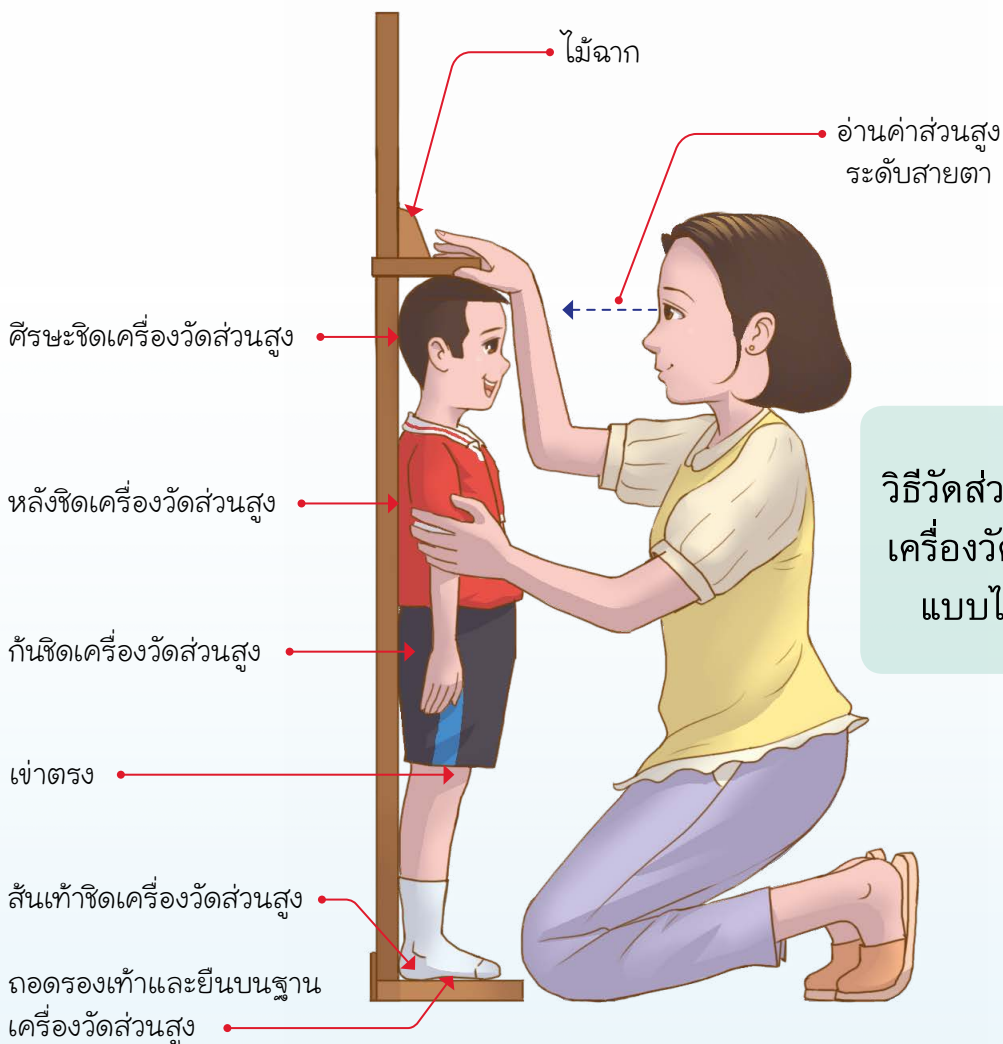


๓.๒ การวัดส่วนสูง

เครื่องวัดส่วนสูง คือ เครื่องมือที่ใช้วัดเพื่อหาค่าความสูงของมนุษย์ เช่น ไม้วัดส่วนสูง บอกค่าเป็นเซนติเมตร สามารถวัดส่วนสูงได้สูงสุด ๒๐๐ เซนติเมตร มีความละเอียด ในการวัด ๑ เซนติเมตร และมีฐานสำหรับยืนวัดส่วนสูง

วิธีวัดส่วนสูง

ก่อนวัดส่วนสูงให้นักเรียนถอดรองเท้า เพราะอาจทำให้ค่าความสูงที่วัดได้ไม่ตรงกับมาตรฐาน จากนั้นให้ยืนตัวตรงและปฏิบัติ ดังนี้



วิธีวัดส่วนสูงจาก
เครื่องวัดส่วนสูง
แบบไม้ฉาก

๔. การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูง

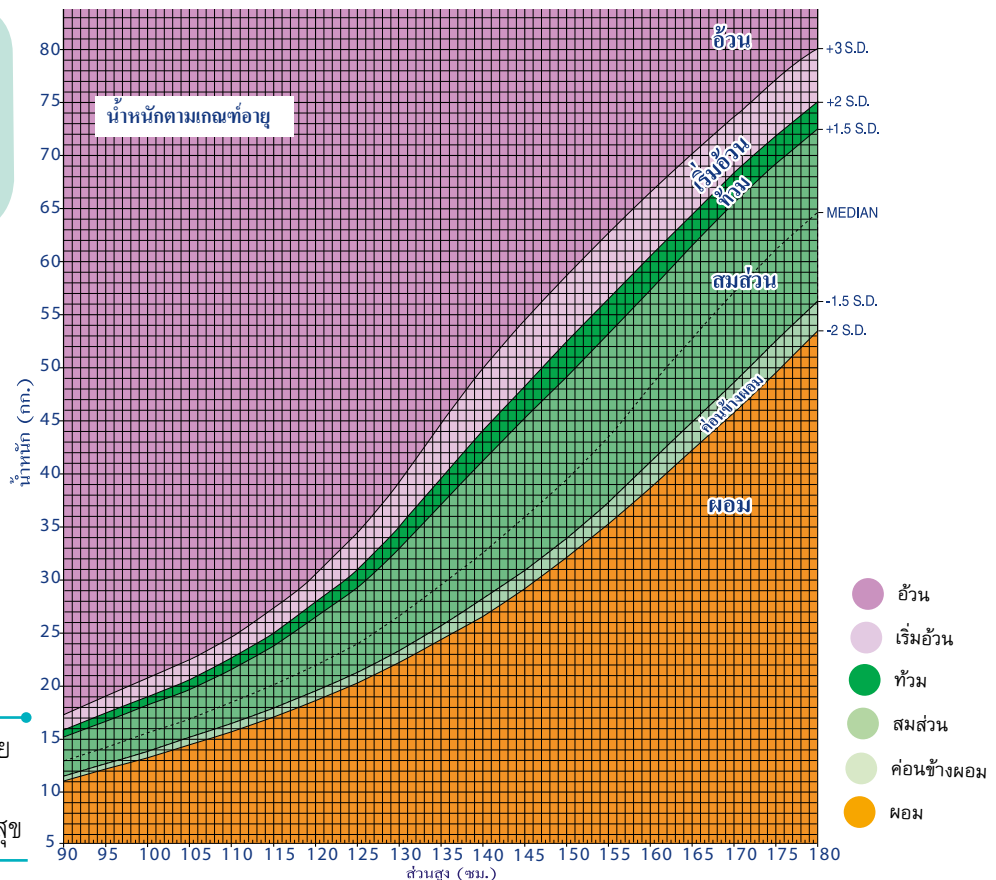
เมื่อเราทราบค่าน้ำหนัก และค่าส่วนสูงของตนเองแล้ว ให้นักเรียนนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยมีวิธีอ่าน ดังนี้

๔.๑ กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี

เพื่อน ๆ มีน้ำหนัก และส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานกันไหมครับ



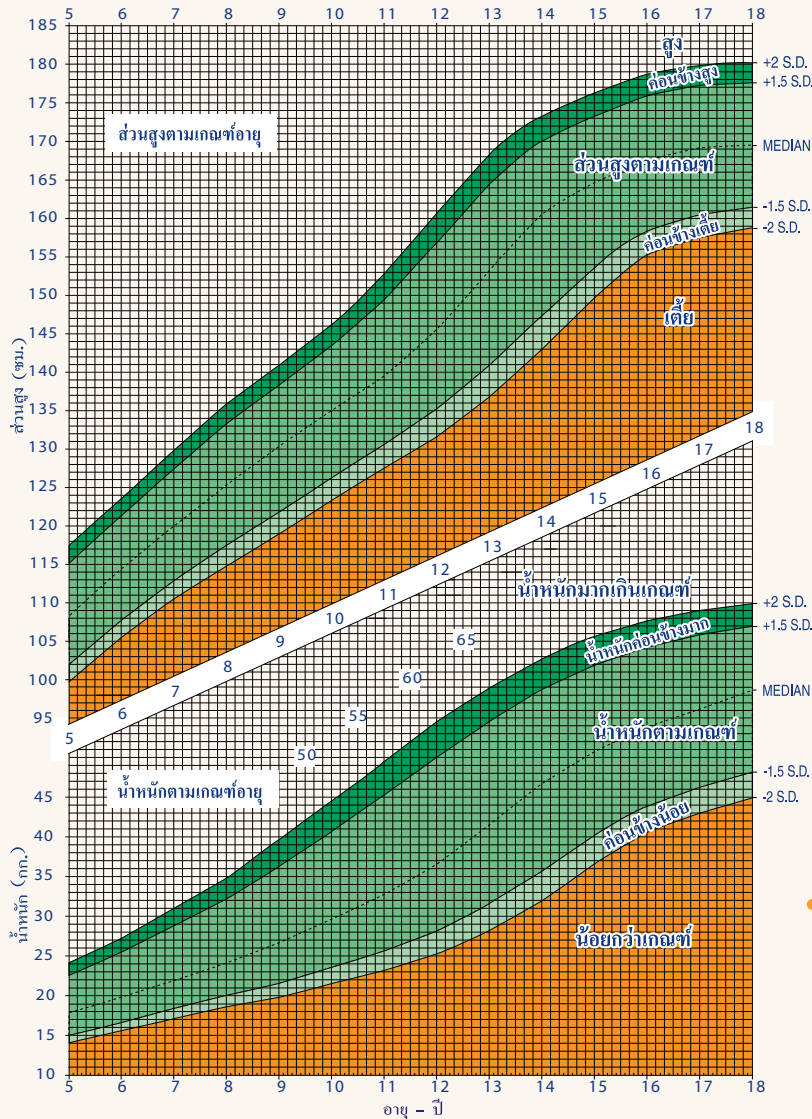
ที่มา : กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ
กระทรวงสาธารณสุข



วิธีการอ่านกราฟ

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เช่น อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

๔.๒ กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีการอ่านกราฟ

๑) ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น เช่น สูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

๒) ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น เช่น น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

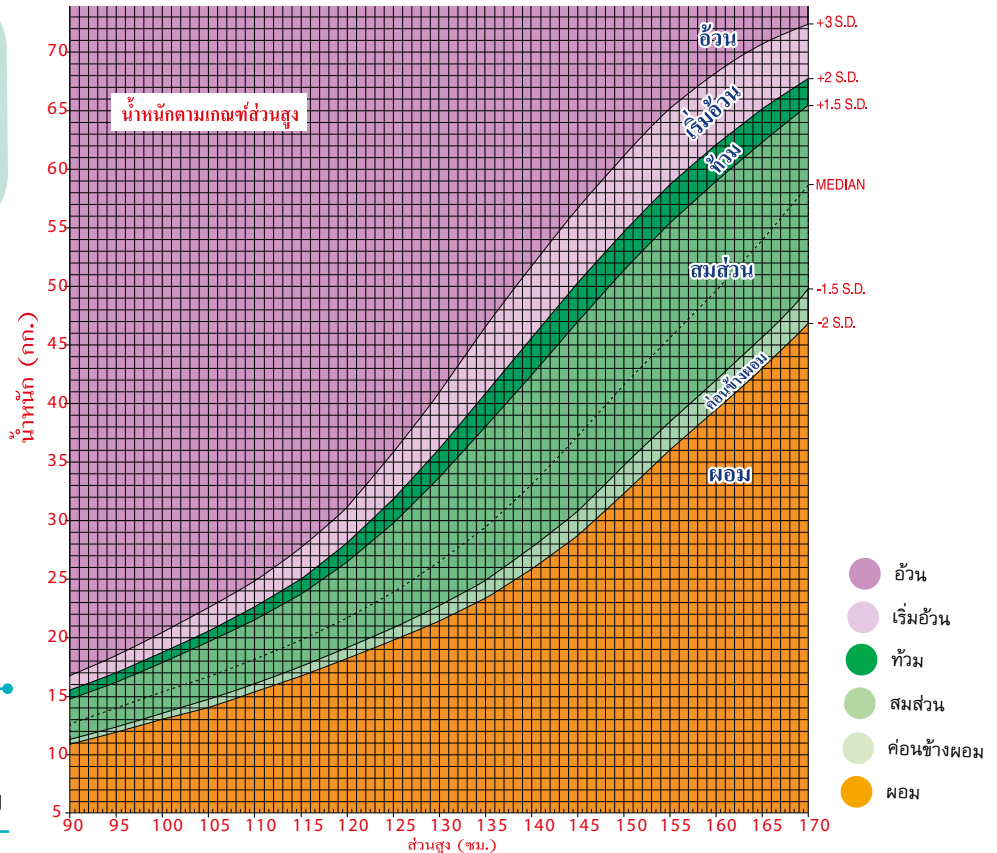


๔.๓ กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี

เพื่อน ๆ มีน้ำหนัก และส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานกันไหมคะ



ที่มา : กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ
กระทรวงสาธารณสุข



วิธีการอ่านกราฟ

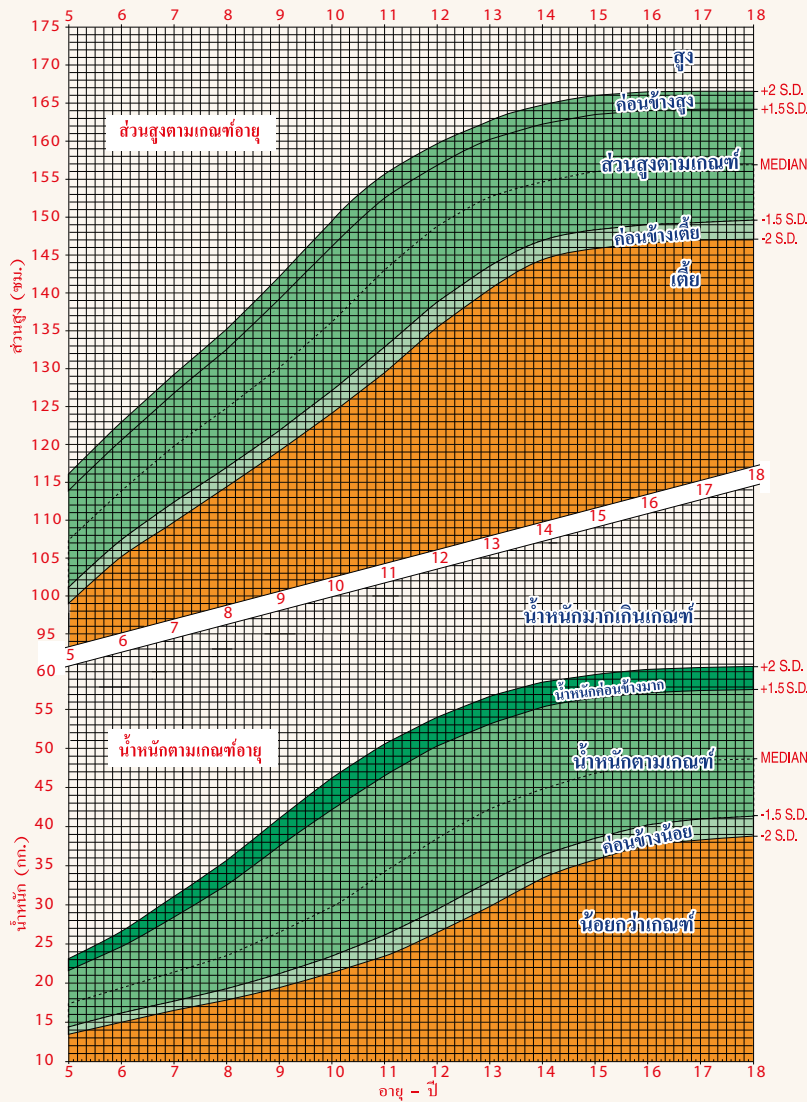
ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เช่น อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม



ปลอดภัยเมื่อใกล้หมอ Doctor's tip

เด็กหญิง เมื่ออายุ ๑๑-๑๖ ปี จะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชายประมาณ ๑-๒ ปี มีความสูงและน้ำหนักมากกว่าโดยจะมีน้ำหนักเพิ่มปีละ ๔-๕ กิโลกรัม ความสูงเพิ่มปีละ ๖-๗ เซนติเมตร เด็กชายจะมีน้ำหนักเพิ่มปีละ ๕-๗ กิโลกรัม และความสูงเพิ่มปีละ ๗-๘ เซนติเมตร

๔.๔ กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



ที่มา : กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ
กระทรวงสาธารณสุข

วิธีการอ่านกราฟ

๑) ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น เช่น สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

๒) ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น เช่น น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์



เติมความรู้ หนูฉลาดคิด Add the knowledge

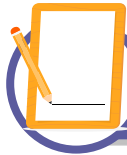
• กีฬานิดใดที่ทำให้ตัวสูง

กีฬาที่ทำให้ตัวสูง เช่น บาสเกตบอล โหนบาร์ ว่ายน้ำ กระโดดเชือก โยคะ เพราะกีฬาเหล่านี้มีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อ จึงทำให้พัฒนาเรื่องความสูงได้ดี



แหล่งข้อมูลเพิ่มความรู้

เว็บไซต์กรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข : <http://nutrition.anamai.moph.go.th>



กิจกรรมท้ายบทเรียน Activities of lesson



ถาม-ตอบย้าความรู้

๑. นักเรียนคิดว่า ตนเองมีความเหมือนหรือแตกต่างกับพ่อแม่อย่างไร
๒. นักเรียนคิดว่า มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์หรือไม่ เพราะอะไร
๓. หากนักเรียนต้องการให้ตนเองมีรูปร่างสูง สมส่วน และแข็งแรง ควรปฏิบัติตนอย่างไร



กิจกรรมพัฒนาความรู้ Active Learning

กิจกรรม สำรวจตนเอง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ให้นักเรียนสำรวจตนเองในการดูแลสุขภาพและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
๒. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง
๓. เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร การเขียน และการนำเสนอ

สื่อ-อุปกรณ์

๑. แบบบันทึกผลการสำรวจตนเอง
๒. กระจก
๓. เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูง

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

๑. ทบทวนความรู้เกี่ยวกับลักษณะผม รูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง
๒. ให้นักเรียนสำรวจตนเอง แล้วทำแบบบันทึกข้อมูลหลังการสำรวจตนเอง
๓. ให้นักเรียนออกมาเล่าให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียนทีละคน
๔. ครูชื่นชมนักเรียน แล้วสรุปความรู้ร่วมกัน

**ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลหลังการสำรวจ
แล้ววาดภาพหรือติดภาพตนเองลงในกรอบสี่เหลี่ยม**

ชื่อ

อายุ น้ำหนัก กิโลกรัม

ส่วนสูง เซนติเมตร รูปร่าง

ลักษณะผม

นักเรียนคิดว่า ตนเองมีลักษณะเหมือนใคร

เพราะอะไร

ให้นักเรียนบันทึกลงในสมุด

.....

.....

