

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง :

ดร.กรรกร ศรีเมือง
นายพิษณุ บุญยะนิวาศ

ผู้ตรวจ :

ดร.พรภินันท์ เลาะหนับ
นายโสภณ บัวลอย
นายเกรียงไกร รื่นเสื่อ
นางทิพย์อุบล แสนภูวา

บรรณาธิการ :

ดร.ชูชาติ กาญจนธนชัย
ดร.ประกิต วิทย์สัมพันธ์

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

นางสาวปิยฉวี วิทย์สัมพันธ์

๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณียา ๓ ซอย ๑๐

ถนนรัตนวิเศษ ตำบลไทรมา อำเภอมะนัง

จังหวัดน่าน ๕๕๐๐๐

โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖

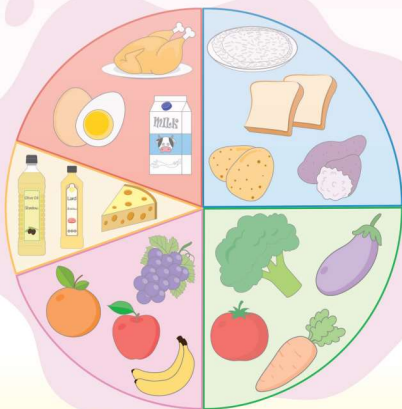
๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘

๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓

โทรสาร ๐-๒๕๕๔-๓๔๒๓

E-mail : editor@muangthaibook.com

Website : www.muangthaibook.com



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง :

ดร.กรรกร ศรีเมือง
นายพิษณุ บุญยะนิวาศ

ผู้ตรวจ :

ดร.พรภินันท์ เลาะหนับ
นายโสภณ บัวลอย
นายเกรียงไกร รื่นเสื่อ
นางทิพย์อุบล แสนภูวา

บรรณาธิการ :

ดร.ชูชาติ กาญจนธนชัย
ดร.ประกิต วิทย์สัมพันธ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ :

ธันวาคม ๒๕๖๓

จำนวน :

๓,๐๐๐ เล่ม

ผลิตโดย :

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปิยฉวี วิทย์สัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณียา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนวิเศษ
ตำบลไทรมา อำเภอมะนัง จังหวัดน่าน ๕๕๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๕๔-๓๔๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com

ISBN :

๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๔๑๓-๖

ราคา :

๖๐ บาท

“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ ทำสำเนาตัดแปลง หรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๑ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นสำหรับใช้ประกอบการเรียน การสอน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ซึ่งเนื้อหาตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เนื้อหาในหนังสือมีทั้งหมด ๕ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) ร่างกายของเรา (๒) ชีวิตและครอบครัว (๓) การสร้างเสริมสุขภาพ (๔) ความปลอดภัยในชีวิตและวิธีป้องกันอันตราย และ (๕) กิจกรรมทรมหา พร้อมทั้ง กิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนากระบวนการคิด เสริมทักษะความรู้ความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และกระบวนการทำงานได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งสามารถดูสื่อวีดิทัศน์สรุปสาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย โดยสแกนคิวอาร์โค้ดและมีแบบทดสอบประเมินตนเองแบบออนไลน์

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๑ เล่มนี้ จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่ให้ความรู้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะ กระบวนการคิด การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ทั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียงพร้อมน้อมรับคำติชม และกรุณาแจ้งให้สำนักพิมพ์ทราบเพื่อ ดำเนินการปรับปรุงในโอกาสต่อไป

ดร.กรรกร ศรีเมือง
นายพิษณุ บุญยนิวาต
และ



ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย

สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของเรา ๑

๑. อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย..... ๒
๒. ลักษณะและหน้าที่สำคัญของอวัยวะภายนอก..... ๓
๓. การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ๘
- กิจกรรมการเรียนรู้..... ๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว ๑๖

๑. ความรักความผูกพันในครอบครัว..... ๑๗
- กิจกรรมการเรียนรู้..... ๒๓
๒. ความภาคภูมิใจในตนเอง..... ๒๕
- กิจกรรมการเรียนรู้..... ๒๙
๓. เพศหญิงและเพศชาย ๓๐
- กิจกรรมการเรียนรู้..... ๓๓



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การสร้างเสริมสุขภาพ๓๔

- ๑. สุขภาพของเรา๓๕
- กิจกรรมการเรียนรู้๔๙
- ๒. อาการเจ็บป่วย๕๒
- กิจกรรมการเรียนรู้๕๘



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ความปลอดภัยในชีวิตและวิธีป้องกันอันตราย๕๙

- ๑. ชีวิตปลอดภัย๖๐
- กิจกรรมการเรียนรู้๖๘
- ๒. อันตรายจากการเล่น๗๐
- กิจกรรมการเรียนรู้๗๔



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ กิจกรรมทหรรษา๗๕

- ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่๗๖
- กิจกรรมการเรียนรู้๘๓
- ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่๘๔
- กิจกรรมการเรียนรู้๘๖
- ๓. การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ๘๗
- กิจกรรมการเรียนรู้๙๐
- ๔. เกมทหรรษา๙๑
- กิจกรรมการเรียนรู้๙๙

บรรณานุกรม ๑๐๑





หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของเรา

สาระที่ ๑

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

พ ๑.๑ ป.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

มาตรฐาน พ ๑.๑

เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ผังสาระการเรียนรู้

ลักษณะและหน้าที่สำคัญของอวัยวะภายนอก

อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

ร่างกายของเรา

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

สาระสำคัญ

ร่างกายของเรา ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน อวัยวะภายใน ไม่สามารถมองเห็นได้ เช่น ตับ หัวใจ ลำไส้ และกระเพาะอาหาร อวัยวะภายนอกสามารถมองเห็นได้ เช่น มือ ขา ผิวหนังบนร่างกาย อวัยวะแต่ละอย่างมีความสำคัญและมีหน้าที่ในการทำงานที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้สะอาด เพื่อให้อวัยวะอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี



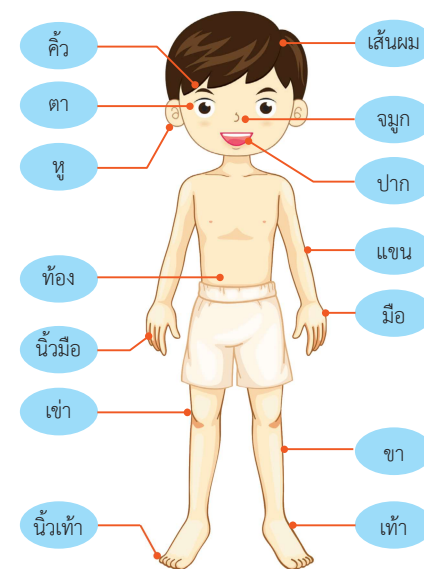
๑. อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

อวัยวะแต่ละอย่าง มีประโยชน์ต่อตัวเรา ช่วยให้เราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ตาช่วยในการมองเห็น หูช่วยให้สามารถได้ยินเสียงต่าง ๆ มือช่วยในการหยิบจับสิ่งของ เป็นต้น

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะ ๒ ส่วน ได้แก่ อวัยวะภายในและอวัยวะภายนอก

๑.๑ อวัยวะภายใน คือ อวัยวะที่อยู่ใต้ผิวหนังซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ เช่น ตับ ตับ หัวใจ ลำไส้ กระเพาะอาหาร เป็นต้น

๑.๒ อวัยวะภายนอก คือ อวัยวะที่สามารถมองเห็นได้ เช่น มือ ขา ผิวหนังบนร่างกาย



รูปที่ ๑.๑ อวัยวะภายนอก

๒. ลักษณะและหน้าที่สำคัญของอวัยวะภายนอก

อวัยวะในร่างกายแต่ละส่วนมีความสำคัญและทำหน้าที่ต่างกัน เราจึงควรรู้จักอวัยวะต่าง ๆ เพื่อที่จะได้ดูแลรักษาอวัยวะของตนเองให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ

อวัยวะภายนอกที่สำคัญ มีลักษณะและหน้าที่ ดังต่อไปนี้

๒.๑ ผม เป็นส่วนที่อยู่บนสุดของร่างกาย ที่ขึ้นปกคลุมอยู่บนหนังศีรษะ เส้นผมสามารถป้องกันหนังศีรษะไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือน ช่วยป้องกันความร้อนหรือความเย็นให้หนังศีรษะ และผู้ที่ไว้ผมยาวควรรวบผมไว้ข้างหลังเพื่อความเป็นระเบียบและสวยงาม



รูปที่ ๑.๒ เส้นผมช่วยป้องกันอันตรายให้แก่หนังศีรษะ

๒.๒ ตา เป็นอวัยวะภายนอกที่สำคัญ เรามีตา ๒ ข้าง ที่ทำให้มองเห็น ซึ่งเราใช้ตาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้ตาในการดูโทรทัศน์ ใช้ตาในการอ่านหนังสือ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๓ ตาใช้ดูสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา

๒.๓ หู เรามีหู ๒ ข้าง หูเป็นอวัยวะสำคัญที่ทำให้ได้ยินเสียงต่าง ๆ เช่น เสียงพูด เสียงเพลง เป็นต้น



รูปที่ ๑.๔ หูใช้ฟังเสียงต่าง ๆ

๒.๔ จมูก มีไว้หายใจและดมกลิ่นต่าง ๆ เช่น กลิ่นหอมของดอกไม้ กลิ่นเหม็นของขยะ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๕ จมูกใช้ในการหายใจและดมกลิ่นต่าง ๆ

๒.๕ มือและนิ้วมือ เรามีมือ ๒ ข้าง มือแต่ละข้างมีนิ้วมือ ๕ นิ้ว ซึ่งไว้หยิบจับสิ่งของ ใช้เขียนหนังสือ และทำงานต่าง ๆ



รูปที่ ๑.๖ มือใช้หยิบจับสิ่งของต่าง ๆ

๒.๖ เท้าและนิ้วเท้า เป็นอวัยวะที่อยู่ล่างสุดของร่างกาย ซึ่งเรามีเท้า ๒ ข้าง เท้าแต่ละข้างนั้นจะมีนิ้วเท้า ๕ นิ้ว เราใช้เท้าในการรับน้ำหนักตัวและเคลื่อนที่ เช่น วิ่ง เดิน กระโดด เป็นต้น



รูปที่ ๑.๗ เท้าและนิ้วเท้าเป็นอวัยวะที่ช่วยให้เคลื่อนที่ได้

๒.๗ แขนและขา เป็นอวัยวะที่ยื่นออกมาจากลำตัว ซึ่งมีอย่างละ ๒ ข้าง แขนและขามีไว้สำหรับให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้สะดวก



รูปที่ ๑.๘ แขนและขาเป็นอวัยวะที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้

๒.๘ ผิวหนัง เป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มร่างกายอยู่ภายนอก แต่ละคนมีสีผิวแตกต่างกัน เช่น ผิวขาว ผิวดำ ผิวเหลือง ซึ่งผิวหนังจะรับรู้ถึงความรู้สึกร้อนหรือเย็น และป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับอวัยวะภายใน



รูปที่ ๑.๙ ผิวหนังทำให้รู้ว่าอากาศร้อนหรืออากาศเย็น

๒.๙ ปากและฟัน ปากเป็นอวัยวะที่สำคัญ ทำหน้าที่รับอาหารเข้าสู่ร่างกาย ใช้สำหรับพูดคุย ภายในปากมีฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร และลิ้นช่วยในการรับรส เช่น รสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม และรสขม เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๐ ปากใช้ในการพูดคุยและฟันใช้ในการบดเคี้ยวอาหาร

๓. การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

๓.๑ การดูแลรักษาผมและหนังศีรษะ สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- (๑) ควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง เพื่อให้หนังศีรษะสะอาด
- (๒) วยของนักเรียนควรตัดผมให้สั้น เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย และดูแลรักษาความสะอาดได้ง่าย



รูปที่ ๑.๑๑ ควรทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะอย่างสม่ำเสมอ

๓.๒ การดูแลรักษาตา สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- (๑) ในขณะที่ทำงาน อ่านหนังสือ และเขียนหนังสือ ควรทำในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่สว่างจ้าหรือมืดเกินไป และควรวางหนังสือให้ห่างจากสายตาประมาณ ๑ ฟุต
- (๒) ไม่ใช้สายตามองดวงอาทิตย์โดยตรง เพราะทำให้ตาบอดได้
- (๓) ไม่ควรใช้สายตามองคอมพิวเตอร์หรือดูโทรทัศน์เป็นเวลานาน เพราะทำให้ตาปวดและล้าได้

- (๔) หากมีฝุ่นละอองเข้าตา ไม่ควรขยี้ตา เพราะทำให้ตาอักเสบและได้รับเชื้อโรคได้
- (๕) ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับตา ควรรีบบอกพ่อแม่หรือผู้ปกครองทันที
- (๖) ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ เพื่อช่วยในการบำรุงสายตา เช่น ฟักทอง ผักบุ้ง ตำลึง



รูปที่ ๑.๑๒ การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานจะทำให้ปวดตา

๓.๓ การดูแลรักษาหู สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- (๑) ควรทำความสะอาดหูเป็นประจำโดยใช้สำลีหรือผ้าสะอาดชุบน้ำให้หมาด แล้วนำมาเช็ดที่ช่องหูและบริเวณใบหูเบา ๆ
- (๒) ต้องระวังอย่าให้น้ำเข้าหู เพราะอาจทำให้เป็นหูน้ำหนวกได้
- (๓) ไม่ควรใช้ของแข็งหรือไม้แคะหู เพราะอาจทำให้เยื่อแก้วหูทะลุ
- (๔) ไม่ควรอยู่ในใกล้บริเวณที่มีเสียงดังมาก เช่น โรงงานอุตสาหกรรม เขตก่อสร้าง เป็นต้น

- (๕) หากเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับหู เช่น หูอื้อหรือปวดหู ควรรีบบอกให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองทราบทันที



รูปที่ ๑.๑๓ ควรเปิดเพลงฟังในระดับที่พอดี และไม่ดังมากเกินไป

๓.๔ การดูแลรักษาจมูก สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- (๑) ควรระวังอย่าให้สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในรูจมูก
- (๒) ไม่ควรแคะจมูกบ่อย และไม่ควรใช้ของแข็งแคะจมูก เพราะอาจทำให้เลือดกำเดาไหลได้
- (๓) ควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละอองมาก และหาผ้าปิดจมูกมาใส่เพื่อป้องกันไม่ให้สูดดมเข้าสู่ร่างกาย



รูปที่ ๑.๑๔ ไม่ควรแคะจมูกและสั่งน้ำมูกแรงเกินไป

๓.๕ การดูแลรักษามือและเท้า สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

การดูแลรักษามือ

- (๑) ควรล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร และควรล้างมือหลังขับถ่าย ทุกครั้งให้สะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- (๒) ควรตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อเป็นการรักษาความสะอาด



รูปที่ ๑.๑๕ การล้างมือช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

การดูแลรักษาเท้า

- (๑) ล้างขาและเท้าให้สะอาด โดยถูบริเวณซอกนิ้วเท้า หลังเท้า และฝ่าเท้า จากนั้นเช็ดเท้าให้แห้ง ซึ่งจะช่วยป้องกันเชื้อโรคและไม่ให้มีกลิ่นเหม็น
- (๒) ควรตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อเป็นการรักษาความสะอาด
- (๓) ควรสวมรองเท้าทุกครั้งขณะที่ออกนอกบ้าน



รูปที่ ๑.๑๖ การล้างเท้าช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกและป้องกันการสะสมของเชื้อโรค

๓.๖ การดูแลรักษาผิวหนัง สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- (๑) ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- (๒) ใช้สบู่ฟอกให้ทั่วร่างกายและล้างตัวให้สะอาด
- (๓) ควรถูซี้โคล ตามแขน ขา และซอกคอ เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง
- (๔) เช็ดตัวให้แห้งหลังอาบน้ำ
- (๕) ควรสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและไม่อับชื้น



รูปที่ ๑.๑๗ การอาบน้ำชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง

๓.๗ การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

- (๑) แปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- (๒) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารอมยิ้ม ลูกอม เพราะทำให้ฟันผุได้
- (๓) ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันและเหงือก เช่น นม ผัก ผลไม้ เป็นต้น
- (๔) ไม่ควรใช้ฟันเปิดฝาขวดหรือกัดของแข็ง
- (๕) ไปตรวจสุขภาพปากและฟันกับทันตแพทย์ (หมอฟัน) อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

การแปรงฟันอย่างถูกวิธีสามารถปฏิบัติได้ดังนี้



(ก) แปรงฟันหน้าบน

(๑) การแปรงฟันหน้าบน

วางขนแปรงหงายขึ้น โดยเอียงแปรงเล็กน้อยปิด
ชั้นปิดลงตลอดตัวฟัน ทำเช่นนี้ ๔-๕ ครั้ง ให้ครบทุกซี่
ทั้งข้างในและข้างนอก



(ข) แปรงฟันหน้าล่าง

(๒) การแปรงฟันหน้าล่าง

วางขนแปรงคว่ำลง โดยเอียงแปรงเล็กน้อย แล้วปิด
ขนแปรงขึ้นตลอดตัวฟัน ทำเช่นนี้ ๔-๕ ครั้ง ให้ครบทุกซี่
ทั้งข้างในและข้างนอก



(ค) แปรงฟันด้านบดเคี้ยว

(๓) การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

วางขนแปรงด้านบนฟัน แล้วยวบแปรงถูไปมา ๔-๕ ครั้ง
จนครบทุกซี่



(ง) แปรงลิ้น

(๔) การแปรงลิ้น

วางขนแปรงตรงกลางลิ้น แล้วปิดขนแปรงออกเบา ๆ
ตามความยาวลงมาถึงปลายลิ้น ๒-๓ ครั้ง

รูปที่ ๑.๑๔ วิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี



รูปที่ ๑.๑๕ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

สรุปสาระสำคัญหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ให้นักเรียนสแกน QR Code เพื่อดูสรุปสาระสำคัญหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



ร่างกายของเรา



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี