



สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
๑๒๕๖/๙ ถนนนครไชยศรี
แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทร. ๐-๒๒๔๓-๘๐๐๐
(อัตโนมัติ ๑๕ สาย),
๐-๒๒๔๑-๘๙๙๙
แฟกซ์ : ทุกหมายเลข,
แฟกซ์อัตโนมัติ :
๐-๒๒๔๑-๔๑๓๑,
๐-๒๒๔๓-๗๖๖๖

สงวนลิขสิทธิ์
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
จำกัด
พ.ศ. ๒๕๖๔

website :
www.iadth.com

สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง รองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ้น
แพทย์หญิงเข็มฤทัย วรรณรสพากย์

ผู้ตรวจ ดร.จุฑามาศ บัตรเจริญ
ดร.ปราณี เสนีย์
ดร.จรรย์ เลหาพงษ์

บรรณาธิการ อาจารย์ณัฏมล วิจิตรรัตน์

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีเนื้อหาสาระครอบคลุมสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต โดยมุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพควบคู่กันไป รวมทั้งการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ในการพัฒนาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สอนและผู้เรียน หนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้นำเสนอเนื้อหาที่ทันสมัย มีคำถามจุดประกายความคิดกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน สอดแทรกข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพน่ารู้ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ปลอดภัยไว้ก่อน จุดประกายความรู้ เว็บไซต์แนะนำ สนุกกับคำศัพท์ ความรู้เพิ่มเติม ความรู้รอบโลกและกิจกรรมพัฒนาการอ่าน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้มากยิ่งขึ้น

มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำไปสู่การประเมินผลตรงตามตัวชี้วัด มีคำถามพัฒนากระบวนการคิด เพื่อใช้ทบทวนความรู้ของผู้เรียนหลังจบหน่วยการเรียนรู้

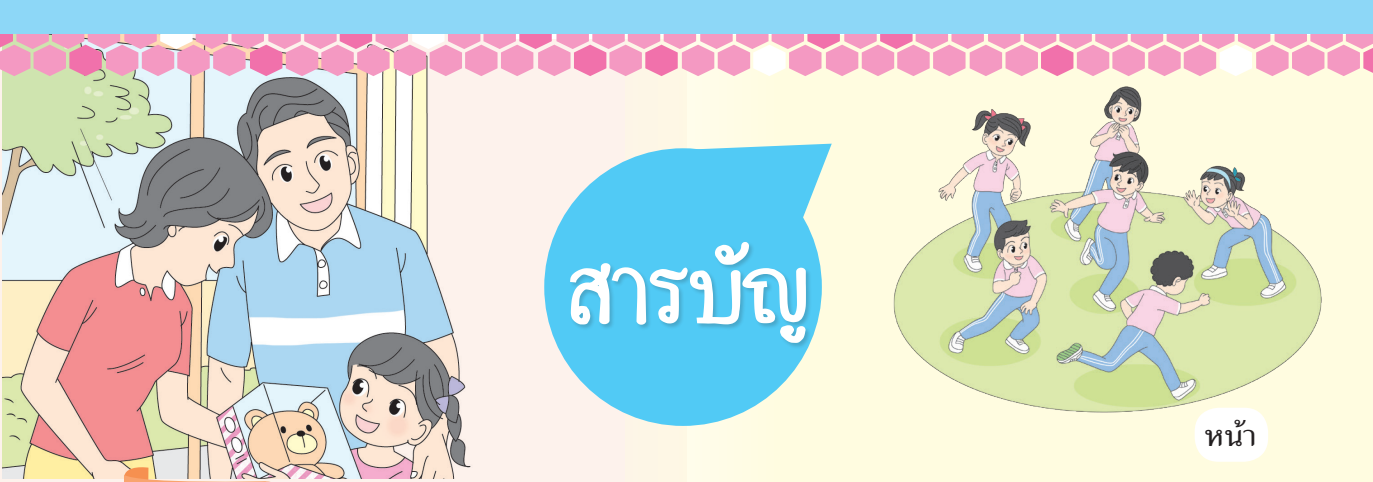
รองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ่น

พญ. เขมฤทัย วรรณรสพากย์

คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ได้รับแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้ไขหนังสือเรียนให้ถูกต้อง เป็นที่เข้าใจตรงกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทย ไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคมในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน



สารบัญ

หน้า

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตของมนุษย์

๕

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน

๒๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การล่วงละเมิดทางเพศ

๓๓

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

๔๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เล่นเกมสนุกสร้างสุขทางใจ

๕๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การออกกำลังกาย

๖๓

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๗๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ การป้องกันโรคติดต่อ

๘๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ อาหารหลัก ๕ หมู่ และธงโภชนาการ

๑๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ ทันตสุขภาพ

๑๒๔

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง

๑๓๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ การปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

๑๔๘

จุดประกายโครงการ

๑๕๙

บรรณานุกรม

๑๖๐

หน่วยการเรียนรู้ที่



การเจริญเติบโตของมนุษย์

ตัวชี้วัด

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

ผังสาระการเรียนรู้



สาระสำคัญ

เมื่อเจริญเติบโตขึ้น คนเราจะมีลักษณะรูปร่าง น้ำหนัก และส่วนสูงแตกต่างกันไป การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้ทราบการเจริญเติบโตของตนเอง และเราจำเป็นต้องได้รับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม เพื่อให้มีลักษณะรูปร่างและการเจริญเติบโตตามวัย



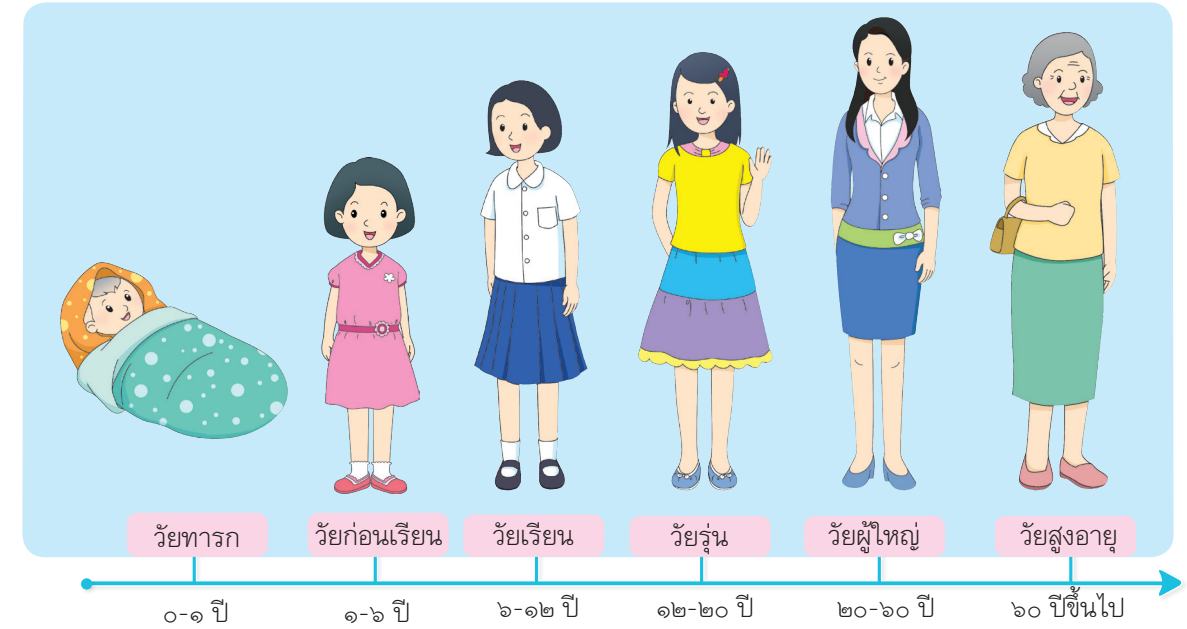
เด็กแต่ละคนในภาพมีลักษณะรูปร่างแตกต่างกันอย่างไร

๑. ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

เมื่อเจริญเติบโตขึ้น ร่างกายของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเพศและวัย ทำให้มีลักษณะรูปร่าง น้ำหนักและส่วนสูงแตกต่างกัน ดังนี้

๑.๑ ลักษณะรูปร่าง

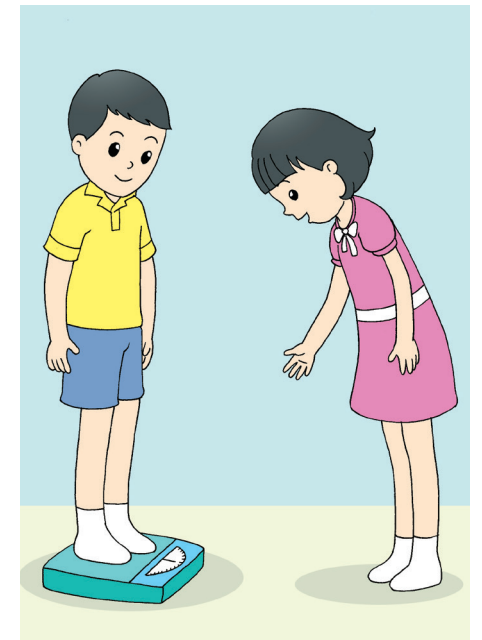
เมื่อเจริญเติบโตขึ้น คนเราจะมีลักษณะรูปร่างเปลี่ยนแปลงไปตามเพศและวัย ทำให้เกิดความแตกต่างกัน เช่น เด็กจะตัวเล็กกว่าผู้ใหญ่ นอกจากเพศและวัยที่ทำให้มีลักษณะรูปร่างแตกต่างกันแล้ว การถ่ายทอดลักษณะจากพ่อแม่สู่ลูกก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้คนเรามีลักษณะรูปร่างแตกต่างกัน



เมื่อเจริญเติบโตขึ้น ลักษณะรูปร่างจะเปลี่ยนไปตามวัย

๑.๒ น้ำหนัก

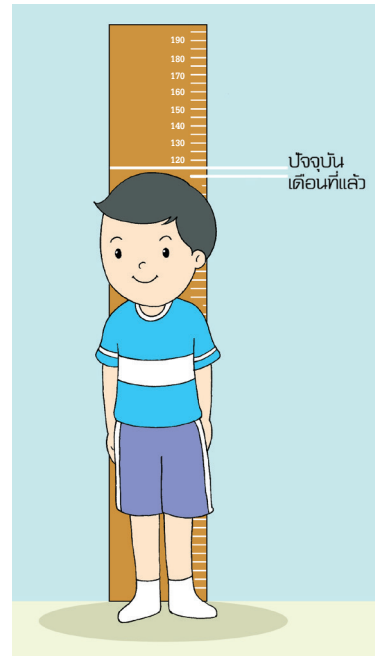
เมื่อทารกเจริญเติบโตขึ้น ร่างกายจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ในวัยเดียวกันโดยส่วนใหญ่เพศชายจะมีน้ำหนักมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้การปฏิบัติตนก็มีผลต่อน้ำหนักตัว เช่น คนที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรือของหวานเป็นประจำ จะมีน้ำหนักตัวมากหรืออ้วน คนที่เมื่ออาหารรับประทานได้น้อยจะมีน้ำหนักตัวน้อยหรือผอม ซึ่งเราสามารถทราบน้ำหนักของตนเองได้โดยการชั่งน้ำหนัก



การชั่งน้ำหนักทำให้ทราบ
การเจริญเติบโตของร่างกาย

๑.๓ ส่วนสูง

ร่างกายของเราจะสูงขึ้นตามวัยและเริ่มคงที่เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ ในวัยเดียวกันโดยส่วนใหญเพศชายจะมีส่วนสูงมากกว่าเพศหญิง ซึ่งนอกจากเพศและวัยแล้ว ส่วนสูงของพ่อแม่ก็มีผลต่อส่วนสูงของลูก เพราะหากพ่อแม่ตัวสูง ลูกก็มีโอกาสที่จะตัวสูง แต่สิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราตัวสูงขึ้นได้ คือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ไข่ นม ปลาตัวเล็ก ผักต่าง ๆ ซึ่งเราสามารถทราบส่วนสูงของตนเองได้โดยการวัดส่วนสูง



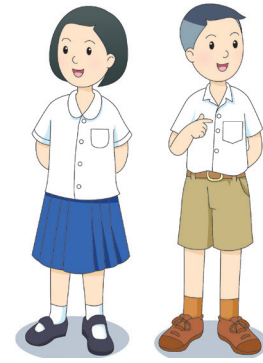
การวัดส่วนสูงทำให้ทราบ
การเจริญเติบโตของร่างกาย

๒. ลักษณะและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน คือ ช่วงอายุ ๖-๑๒ ปี มีลักษณะและการเจริญเติบโต ดังนี้

๒.๑ ลักษณะรูปร่าง

ช่วง ๖-๙ ปี เด็กชายและเด็กหญิงจะมีลักษณะรูปร่างไม่แตกต่างกันมากนัก แต่เมื่อเข้าสู่ช่วง ๙-๑๒ ปี ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงจะมีลักษณะทางเพศที่ชัดเจนมากขึ้น เด็กหญิงเริ่มมีหน้าอกใหญ่ขึ้น เอวเล็กลง สะโพกผาย ส่วนเด็กชายจะมีกล้ามเนื้อแข็งแรง ไหล่กว้างขึ้น และส่วนใหญ่มักจะตัวโตกว่าเด็กชาย



ลักษณะของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย
ในช่วงวัยเรียน

๒.๒ น้ำหนักและส่วนสูง

ช่วง ๖-๙ ปี เด็กชายจะมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิง แต่เมื่ออายุ ๙-๑๒ ปี เด็กหญิงจะมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเด็กชาย

จากลักษณะรูปร่างและการเจริญเติบโตดังกล่าว ทำให้เด็กวัยเรียนมีความคล่องแคล่วว่องไว ชอบเคลื่อนไหว ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบการพูดคุยและเล่นกับกลุ่มเพื่อน



อาชีพน่ารู้

โภชนากร (อ่านว่า โป - สะ - นา - กอน) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่วางแผนควบคุมและสั่งงาน เตรียมกำหนดอาหารที่มีสารอาหารตามหลักโภชนาการ

๓. การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

การเจริญเติบโตของร่างกาย ตรวจสอบได้โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วนำผลไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งจะช่วยให้ทราบว่าเรามีการเจริญเติบโตเป็นไปตามวัยหรือไม่

๓.๑ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

๑) ใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก และเครื่องวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน และควรใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก และเครื่องวัดส่วนสูงเครื่องเดียวกันทุกครั้ง เพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

๒) การชั่งน้ำหนักให้ยืนตัวตรง วางเท้าบนเครื่องชั่งให้เต็มเท้าโดยไม่สวมรองเท้า และไม่ใส่สิ่งของที่มีน้ำหนักไว้ในกระเป๋าเสื้อผ้า ให้เพื่อนช่วยอ่านค่าน้ำหนักที่ชั่งได้จากด้านบนในแนวตรง และจดบันทึกไว้



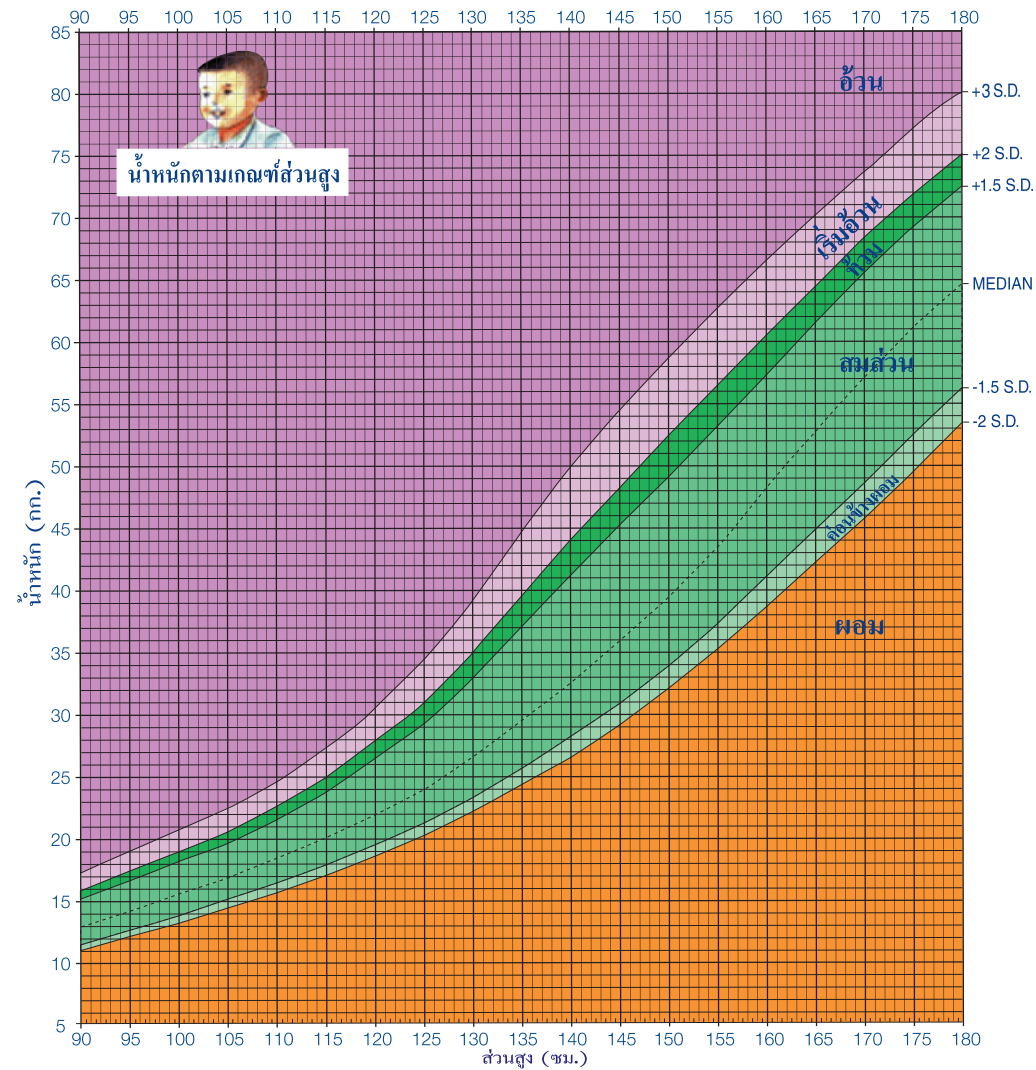
การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ทำให้
ทราบการเจริญเติบโตของร่างกาย

๓) การวัดส่วนสูง ต้องยืนตัวตรง ศีรษะ หลัง สะโพก และส้นเท้าชิดผนังหรือแถบวัดส่วนสูง ไม่เงยหน้าหรือก้มหน้า เลื่อนไม้วัดระดับจนชิดส่วนบนของศีรษะในลักษณะขนานกับพื้น ให้เพื่อนอ่านค่าส่วนสูงที่วัดได้ และจดบันทึกไว้

๓.๒ การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

เมื่อเราทราบน้ำหนักและส่วนสูงแล้ว ให้นำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง ดังนี้

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

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

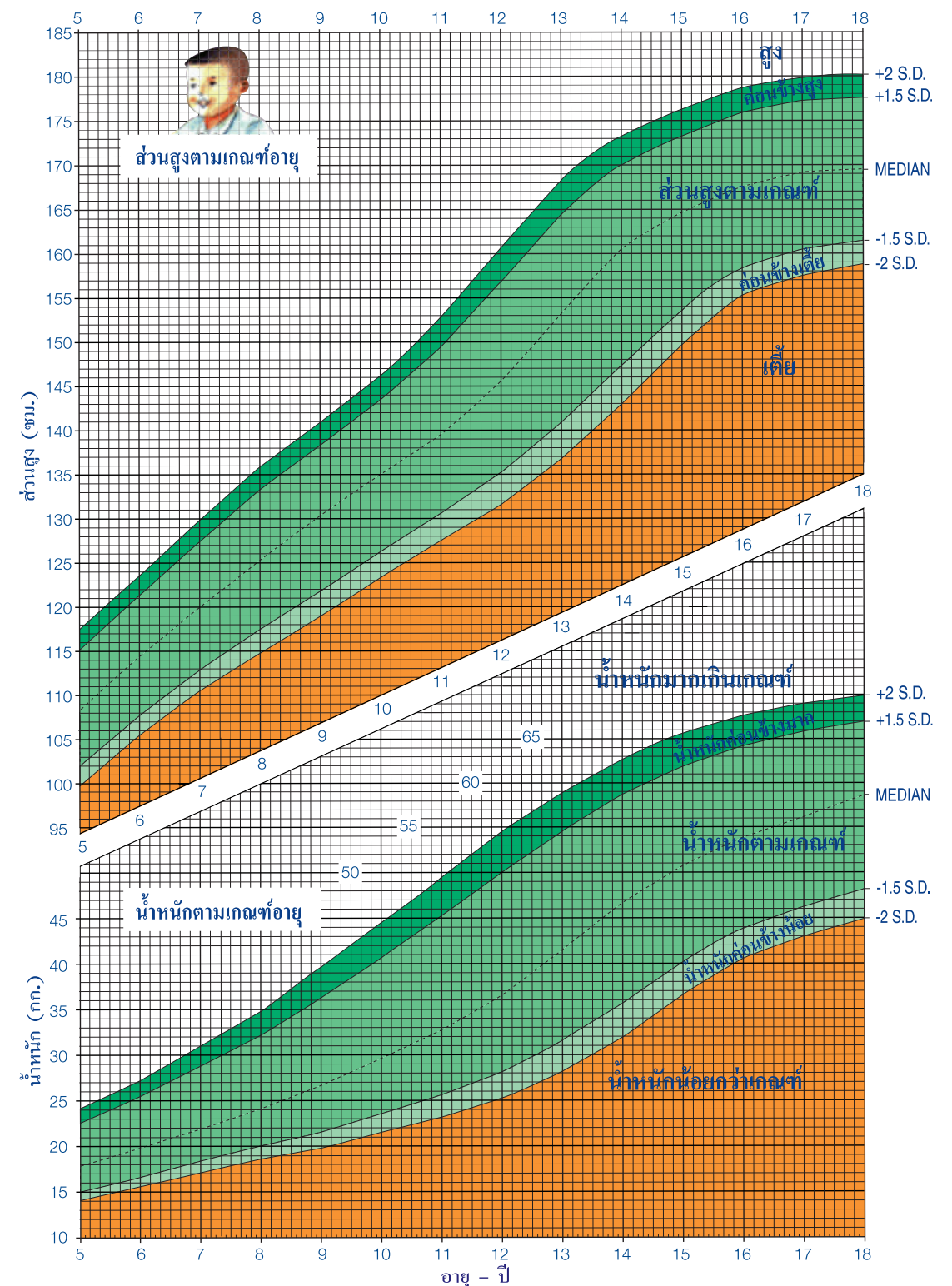
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง
ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ก่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างสูง เดียว

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

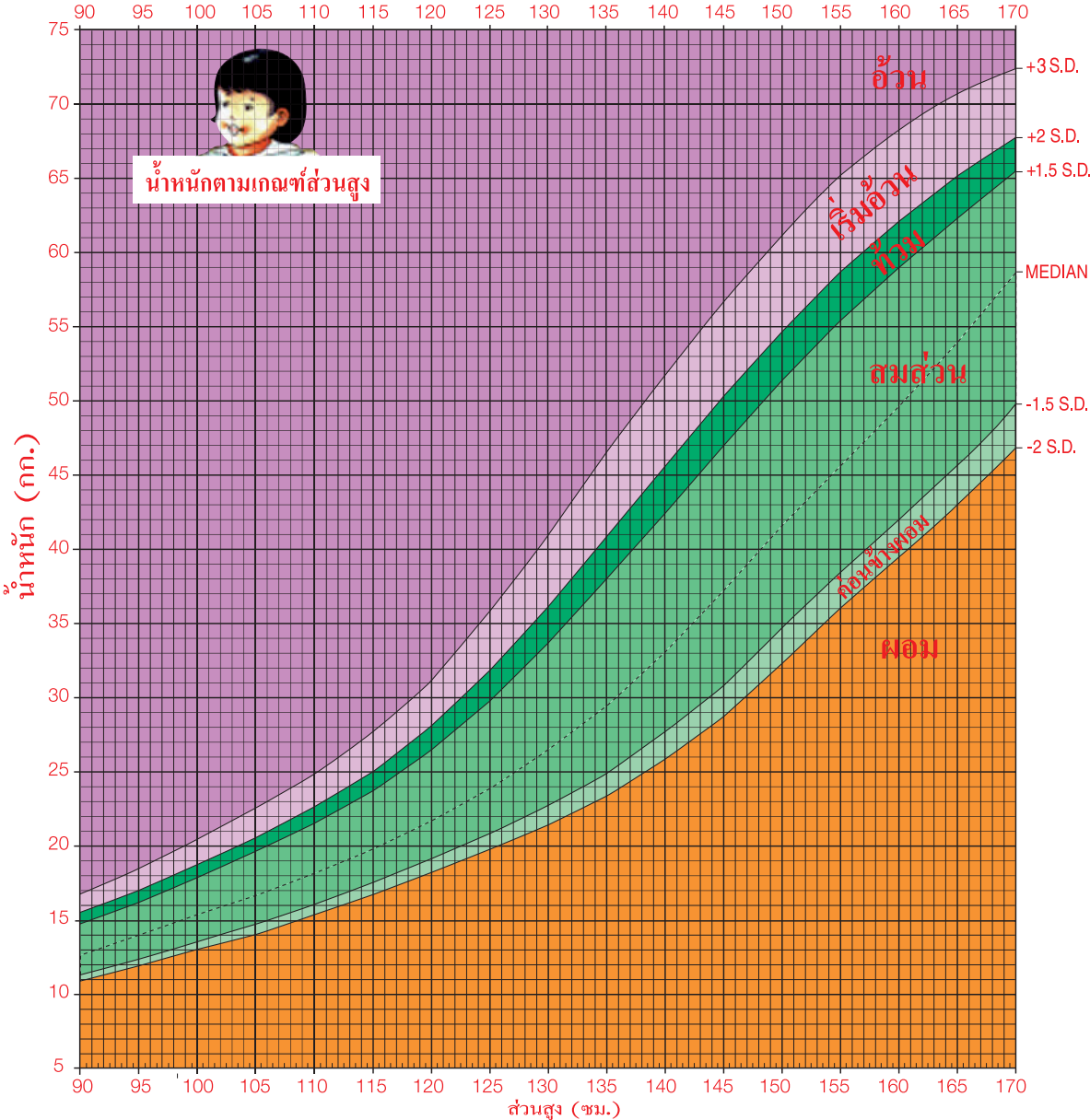
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก
ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี

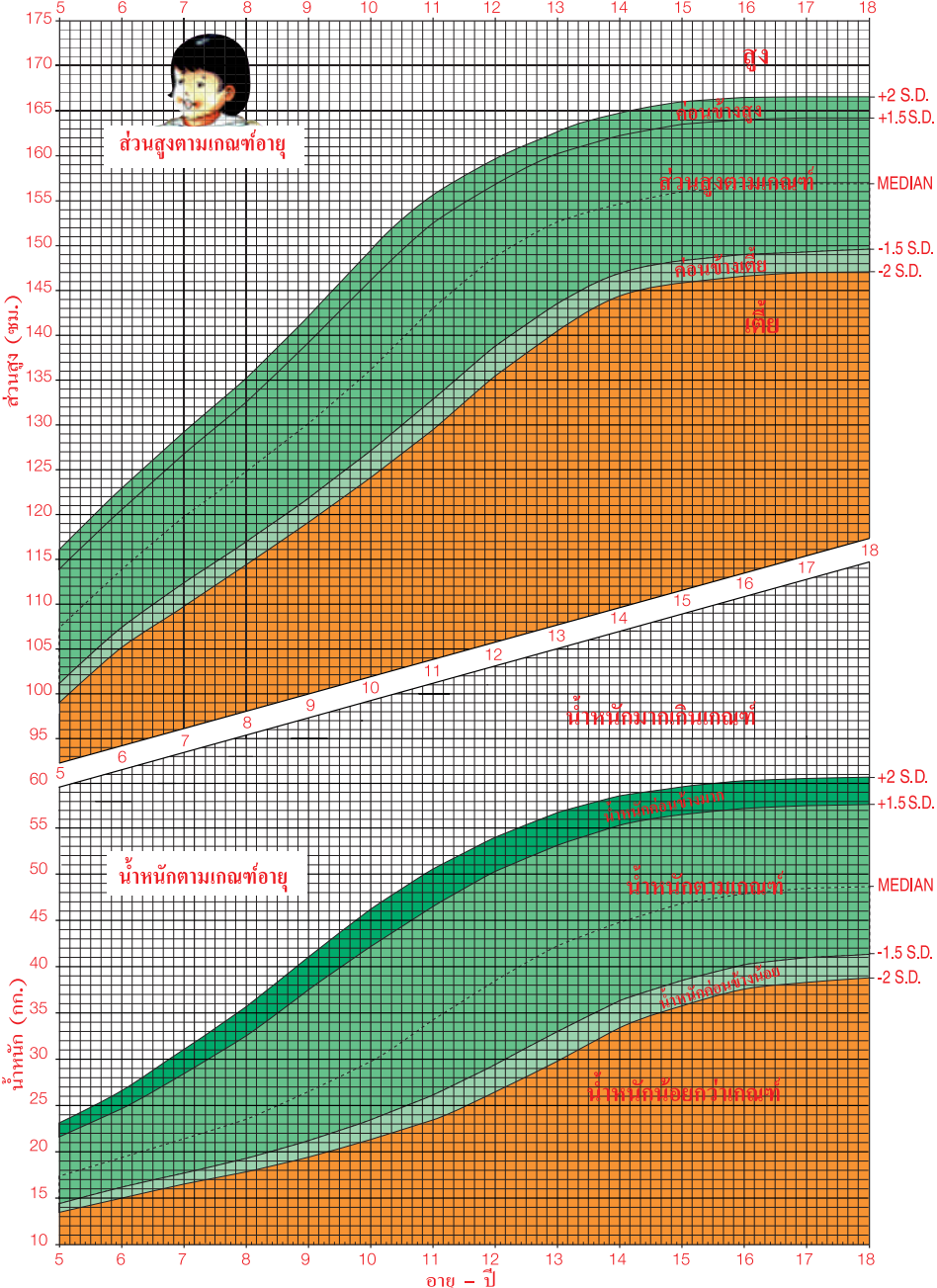


หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



ที่มา : http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=96&file=nameindex
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ้าเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
แล้วเป็นไปตามเกณฑ์ แสดงว่าเรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
(อ่านว่า พัด - ทะ - นา - กาน) ทางร่างกายเหมาะสมตามวัย

๔. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

การที่เราจะเจริญเติบโตได้เป็นปกตินั้น ร่างกายจำเป็นต้องได้รับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต ดังนี้

๔.๑ พันธุกรรม

พันธุกรรมเป็นการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ทำให้มนุษย์มีลักษณะการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันออกไป เช่น สัดส่วนของร่างกาย ความสูง เพศ



การอยู่ในที่มีอากาศดี จะทำให้รู้สึกสดชื่น

อากาศที่ไม่บริสุทธิ์ เช่น มีฝุ่นละออง มีสารพิษ (อ่านว่า สาร - พิธ) จะทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย



อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

การเผาขยะในบริเวณบ้าน ทำให้เกิดควันและมลพิษ (อ่านว่า มน - ละ - พิธ) ซึ่งหากสูดดมเข้าไปจะเป็นอันตรายได้

๔.๓ น้ำ

น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เราควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานเป็นปกติ ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ผิวพรรณสดใส



การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ ช่วยให้
อวัยวะในร่างกายทำงานเป็นปกติ

๔.๒ อากาศ

อากาศจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโต อากาศที่เราหายใจเข้าไปจะใช้ในกระบวนการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ (อ่านว่า บริ - สุ - ด) ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตที่ดี แต่หากได้รับ

จะเลือกดื่มน้ำอะไรดี ?



ปลอดภัยไว้ก่อน

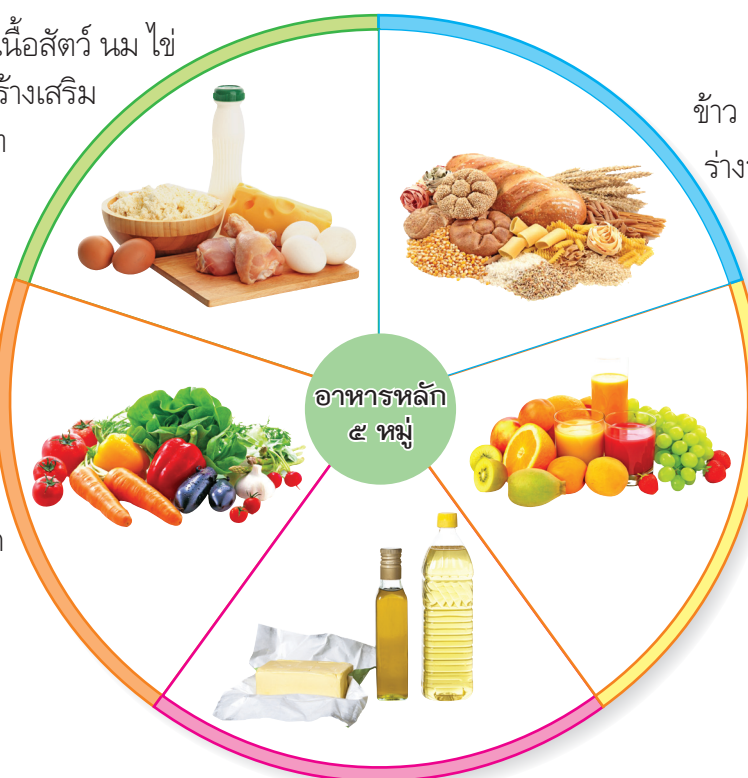
การดื่มน้ำอัดลมทำให้ฟันผุและอ้วน หากดื่มในขณะท้องว่างจะทำให้ท้องอืด และปวดแสบท้อง กระเพาะอาหารเป็นแผล ในน้ำอัดลมมีส่วนผสมของน้ำตาลสูงมาก ซึ่งเกินความจำเป็นของร่างกาย

๔.๔ อาหาร

เราจำเป็นต้องรับประทานอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ อาหารหลัก ๕ หมู่

อาหารหมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ นม ไข่
ถั่วเมล็ดแห้ง สร้างเสริม
การเจริญเติบโต
และซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ
ของร่างกาย

อาหารหมู่ที่ ๓
ผักต่าง ๆ
สร้าง
ภูมิคุ้มกันโรค
ช่วยให้ร่างกาย
แข็งแรง



อาหารหมู่ที่ ๒
ข้าว แป้ง น้ำตาล ช่วยให้
ร่างกายทำงานเป็นปกติ
ให้พลังงาน
แก่ร่างกาย

อาหารหมู่ที่ ๔
ผลไม้ต่าง ๆ สร้าง
ภูมิคุ้มกันโรค
ช่วยให้ร่างกาย
ทำงานเป็นปกติ

อาหารหมู่ที่ ๕ น้ำมันหรือไขมันจากพืชและสัตว์
ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกาย
ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๔.๕ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับนักเรียน ได้แก่ กิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานคล่องตัว สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบการทำงานของร่างกาย เล่นได้ง่ายไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น การวิ่ง เล่นเกม กายบริหารประกอบจังหวะ กีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน โดยใช้เวลาประมาณ ๒๐-๖๐ นาที และควรออกกำลังกาย ๓-๕ วัน ต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อมีไข้ไม่สบาย เกิดอาการบาดเจ็บหรือความผิดปกติของร่างกายไม่ควรออกกำลังกาย ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการปะทะกระทบกระเทือนรุนแรง สภาพอากาศร้อนจนเกินไปหรือมีแสงแดดมาก

๔.๖ การพักผ่อน

การพักผ่อนเป็นการหยุดพักร่างกายจากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การพักผ่อนที่จำเป็น คือ การนอนหลับอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ไม่อ่อนเพลีย นอกจากนี้ในเวลารว่างควรทำกิจกรรมที่ช่วยให้อารมณ์ดี เช่น ฟังเพลง อ่านนิทาน

การได้รับปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เหมาะสมจะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข



การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย



อนามัยวัยเรียนและเยาวชน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<http://www.anamai.moph.go.th>

๕. การปฏิบัติตนเพื่อให้มีลักษณะและการเจริญเติบโตตามวัย



๑) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ และดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว



๒) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเด็กวัยเรียนควรนอนหลับอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง

การปฏิบัติตน
เพื่อให้มีลักษณะ
และการเจริญเติบโต
ตามวัย

๓) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เล่นเกม เล่นกีฬา



๔) ทำจิตใจให้แจ่มใสด้วยการทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายในเวลารว่าง เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ เลี้ยงสัตว์ เลี้ยง





ความรู้เพิ่มเติม

ความสำคัญของไอโอดีน

ไอโอดีน เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมองของมนุษย์ หากได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายแคระแกร็น ตัวเตี้ย เป็นโรคคอพอก สติปัญญาต่ำ เป็นโรคเอ๋หรือปัญญาอ่อน สารไอโอดีนพบมากในอาหารทะเลทุกชนิด และในเกลือที่เสริมไอโอดีน



ไอโอดีน เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาดี
นักเรียนลองบอกครูสิครับ ว่าอาหารชนิดใดบ้าง ที่มีไอโอดีน

อาหารทะเลพวก กุ้ง หอย ปู ปลาทะเล สาหร่ายทะเลครับ



การใช้เกลือ ซอส น้ำปลา ที่เสริมไอโอดีนปรุงอาหาร ก็ทำให้ได้รับสารไอโอดีนครับ

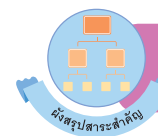
ในผักผลไม้ก็มีไอโอดีนนะ เช่น สับปะรด แอปเปิ้ล ผักโสม หน่อไม้ฝรั่ง กระเทียม มะเขือเทศ



กิจกรรมพัฒนาการอ่าน

นักเรียนอ่านคำศัพท์และความหมายของคำศัพท์ต่อไปนี้

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
เกณฑ์	เกน	หลักที่กำหนดไว้
ปัจจัย	ปัด - ไจ	เหตุอันเป็นทางให้เกิดผล
มาตรฐาน	มาด - ตระ - ถาน	สิ่งที่ถือเอาเป็นเกณฑ์สำหรับเทียบกำหนดทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ



ผังสรุปสาระสำคัญ

การเจริญเติบโตของมนุษย์

๑. ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

ทุกคนเกิดมามีความแตกต่างกัน ทั้งลักษณะรูปร่าง น้ำหนักและส่วนสูง ตามเพศ วัย การถ่ายทอดลักษณะจากพ่อแม่ และการปฏิบัติตนของแต่ละคน

๒. ลักษณะและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน คือ ช่วงอายุ ๖-๑๒ ปี จะมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วทั้งในด้านน้ำหนักและส่วนสูง เริ่มมีลักษณะทางเพศด้านร่างกายอย่างชัดเจน

๓. การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

การเจริญเติบโตของร่างกาย สามารถตรวจสอบได้โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตตามเพศและวัย

๔. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

พันธุกรรมส่งผลต่อการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ร่างกายยังจำเป็นต้องได้รับอากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเหมาะสม เพื่อให้การเจริญเติบโตเป็นไปตามวัย

๕. การปฏิบัติตนเพื่อให้มีลักษณะและการเจริญเติบโตตามวัย

ควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทำจิตใจให้แจ่มใสเพื่อให้มีลักษณะและการเจริญเติบโตตามวัย

กิจกรรมการเรียนรู้

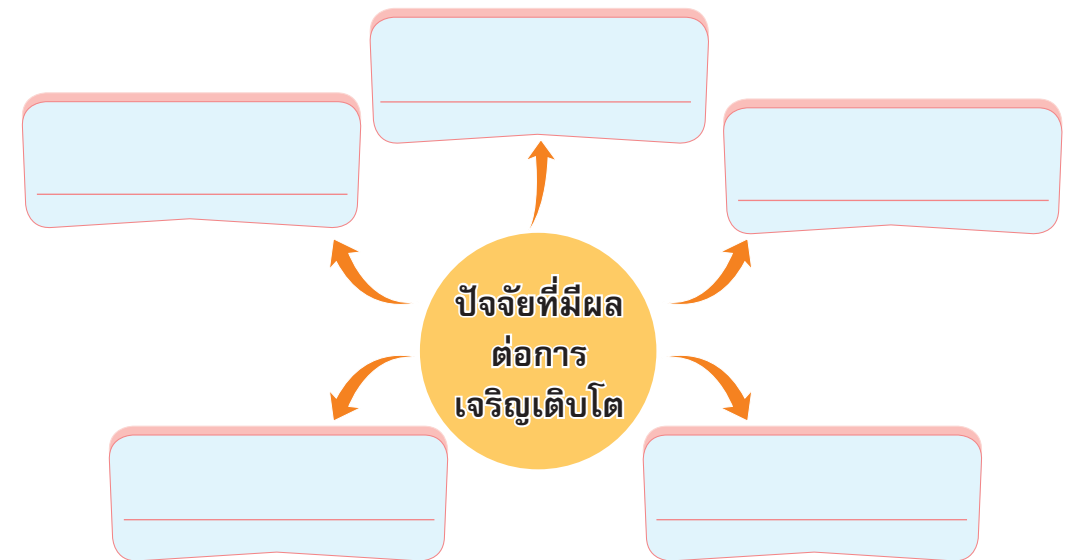
๑. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน พูดคุยเกี่ยวกับลักษณะความแตกต่างของรูปร่างตนเองและเพื่อน
๒. นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกผล และนำไปเปรียบเทียบกับตารางแสดงเกณฑ์มาตรฐาน แล้วตอบคำถาม (ตัวอย่างแบบบันทึก)

แบบบันทึกผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ชื่อ _____ นามสกุล _____
 อายุ _____ ปี เพศ _____
 น้ำหนัก _____ กิโลกรัม ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

- ๒.๑ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ใด
- ๒.๒ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ใด
- ๒.๓ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ใด
- ๒.๔ นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนให้เจริญเติบโตเหมาะสมตามวัยได้อย่างไร

๓. นักเรียนวาดภาพระบายสีตนเอง เขียนชื่อ นามสกุล น้ำหนัก และส่วนสูงใต้ภาพ จากนั้นนำไปติดในชั้นเรียน
๔. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม ช่วยกันสรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เป็นแผนภาพความคิด ตกแต่งให้สวยงาม และออกมานำเสนองานหน้าชั้นเรียน (ตัวอย่างแผนภาพความคิด)



คำถามพัฒนากระบวนการคิด

๑. ถ้านักเรียนมีรูปร่างเล็กกว่าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน นักเรียนจะมีวิธีพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตตามวัยอย่างไร
๒. ถ้านักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงอย่างผิดวิธี จะส่งผลต่อการนำข้อมูลไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอย่างไร
๓. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
๔. นักเรียนเคยสังเกตหรือไม่ว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองมักจะเตือนนักเรียนให้ทำอะไรบ้าง ที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต