

คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มนี้ จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

ผู้เรียบเรียง

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. นายลัทธพล | คำภีระปาวงศ์ |
| 2. นางสาวศุภนัน | คงสุทธิ์ |

ผู้ตรวจ

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. ดร.ศุภอัทพ์ | สัตยเทวา |
| 2. รศ. ดร.สมบัติ | อ่อนศิริ |
| 3. ผศ. พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา | ศิริโสภณ |

บรรณาธิการ

ดร.จิรนนท์	แก้วมา
------------	--------

หนังสือเล่มนี้ประกันคุณภาพโดยผู้ผลิต และจะต้องส่งให้สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานตรวจสอบประเมินคุณภาพทางวิชาการ เพื่อออกใบอนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษาแทนใบประกันคุณภาพของสำนักพิมพ์ กรณีที่พบข้อบกพร่องข้อผิดพลาด กรุณาแจ้งให้สำนักพิมพ์ทราบเพื่อดำเนินการตามทีระบุในใบประกันคุณภาพสีเขียว (ปกหลัง) พร้อมทั้งแจ้งให้สำนักวิชาการและมาตรฐานศึกษาทราบด้วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาอนุญาตให้ใช้หนังสือในสถานศึกษาต่อไป

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



คำนำ



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษาและพลศึกษา 2** ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เรียบเรียงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

เนื้อหาในหนังสือแบ่งออกเป็น 11 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. อวัยวะภายในร่างกายของเรา | 6. การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ |
| 2. ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ | 7. การใช้ยาสามัญประจำบ้าน |
| 3. ครอบครัวของเรา | 8. สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว |
| 4. ตัวเราและเพื่อนของเรา | 9. อุบัติเหตุและอัคคีภัยใกล้ตัว |
| 5. หนูน้อยอนามัยใส่ใจสุขภาพ | 10. การเคลื่อนไหวที่นารู้ |
| 11. ออกกำลังกายด้วยเกมสนุกๆ สลับ | |

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเรียนที่นักเรียนจะได้ประโยชน์สูงสุด โดยเมื่อเรียนจบในแต่ละสาระการเรียนรู้จะมีกิจกรรม ให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจ และได้ปฏิบัติสร้างสรรค์ผลงานเพื่อให้เกิดทักษะการเรียนรู้รอบด้าน ทั้งนี้ได้เน้นการบูรณาการกับการค้นคว้าความรู้จากสื่อส่งเสริมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกายอันเป็นจุดมุ่งหมายของการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษาและพลศึกษา 2** เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ทั้งนักเรียนและครูที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้บรรลุผลตามมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาต่อไป



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

คำอธิบายรายวิชา



วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 2 หน่วยกิต เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน วิถีดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม ลักษณะของการมีสุขภาพดี อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก ชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย สาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

โดยใช้ทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร ทักษะความตระหนักรู้ ทักษะการปรับตัว ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ในการจัดการและดูแลตนเองอย่างมีสุขภาวะ ร่วมกันใช้ทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตาม ตลอดจนทักษะกระบวนการกลุ่มในการวางแผนดูแลสุขภาพองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

เพื่อให้นักเรียนมีลักษณะที่ดีในการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ มีคุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพเป็นกิจนิสัย เพื่อดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ครอบครัว และสังคมที่ยั่งยืน

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3

พ 3.1 ป.2/1, ป.2/2

พ 4.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

รวมทั้งสิ้น 21 ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4

พ 3.2 ป.2/1, ป.2/2

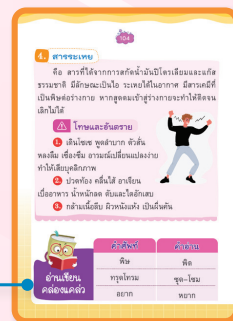
พ 5.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีเนื้อหาที่สอดคล้องตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 อีกทั้งยังได้เพิ่มเติมความรู้ที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีความรู้ ทักษะ และเกิดเจตคติที่ดีต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรียะ และรักการออกกำลังกาย อันเป็นจุดมุ่งหมายของการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

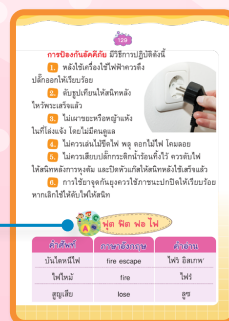
จุดประกาย ขยายความคิด

เป็นมุมเชิงกิจกรรมที่ส่งเสริมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการคิด ให้นักเรียนได้ลองคิด ลองทำ และกระตุ้นความสนใจของนักเรียนเพื่อนำเข้าสู่เนื้อหาบทเรียน



พูด ฟิต ฟอ ไฟ

คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่ต้องการให้นักเรียนฝึกอ่านและฝึกเขียน



อ่านเขียน คล่องแคล่ว

เป็นมุมที่เกี่ยวกับการใช้ภาษาไทย ต้องการให้นักเรียน ฝึกอ่านและฝึกเขียน

หนูน้อยรอบรู้/หนูน้อยสุขภาพดี

เป็นเนื้อหาสาระ/เกร็ดความรู้เพิ่มเติมที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของโลกที่เปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



QR ส่องรู้

การนำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจผ่านเทคโนโลยี QR CODE เพื่อให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและหลากหลาย



สรุปสาระสำคัญ

การสรุปสาระสำคัญท้ายหน่วยการเรียนรู้แบบ Infographic เพื่อให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายและสามารถใช้เทคโนโลยี QR CODE เพื่อเข้าถึงและรับชม Motion Graphic ได้



กิจกรรม

กิจกรรมที่ตรงตามสาระการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าใจปฏิบัติ และสร้างสรรค์อย่างมีกระบวนการในสาระการเรียนรู้นั้น ๆ



หนูนิตบทพจนานุกรม

คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้เพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจของนักเรียน

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

กิจกรรมท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าใจปฏิบัติ และสร้างสรรค์อย่างมีกระบวนการ เกิดทักษะการเรียนรู้อย่างครบถ้วนและกระตุ้นให้นักเรียน เห็นคุณค่าในรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

อวัยวะภายในร่างกายของเรา 1

อวัยวะภายในร่างกาย	2
การดูแลรักษา	
อวัยวะภายในร่างกาย	14
สรุปสาระสำคัญ	16
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	17
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	18



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

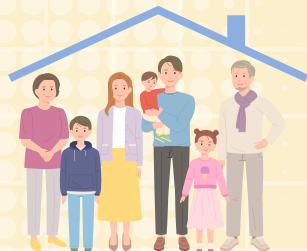
ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ 19

วัยต่าง ๆ ของชีวิตมนุษย์	21
การเกิด แก่ เจ็บ ตาย	26
สรุปสาระสำคัญ	29
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	30
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	30

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ครอบครัวของเรา 31

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	32
สรุปสาระสำคัญ	37
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	38
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	38



หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

ตัวเราและเพื่อนของเรา 39

พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	40
ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง	43
เพื่อนของเรา	45
สรุปสาระสำคัญ	48
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	49
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	49

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

หุ่นน้อยอนามัย ใส่ใจสุขภาพ 50

ลักษณะของการมีสุขภาพดี	51
กินอาหารที่มีประโยชน์	56
ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	62
สรุปสาระสำคัญ	71
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	72
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	72

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ 73

การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย	74
การดูแลตนเองเมื่อบาดเจ็บ	82
สรุปสาระสำคัญ	88
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	89
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	89



หน่วยการเรียนรู้ที่ 7

การใช้ยาสามัญประจำบ้าน 90

ยาสามัญประจำบ้าน	91
คำแนะนำในการใช้ยาสามัญประจำบ้าน	97
สรุปสาระสำคัญ	98
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	99
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	99



หน่วยการเรียนรู้ที่ 8

สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว 100

สารเสพติด	101
สารอันตราย	107
สรุปสาระสำคัญ	111
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	112
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	112

หน่วยการเรียนรู้ที่ 9

อุบัติเหตุและ อัคคีภัยใกล้ตัว

113

อุบัติเหตุใกล้ตัว	114
สัญลักษณ์และป้ายเตือน	123
อัคคีภัยใกล้ตัว	128
สรุปสาระสำคัญ	131
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	132
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	132

หน่วยการเรียนรู้ที่ 10

การเคลื่อนไหวที่น่ารู้

133

การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	134
สรุปสาระสำคัญ	145
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	146
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	146

หน่วยการเรียนรู้ที่ 11

ออกกำลังกาย ด้วยเกมสนุกๆ สั้นๆ

147

กิจกรรมทางกาย	148
การออกกำลังกาย	150
การเล่นเกม	152
สรุปสาระสำคัญ	158
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	159
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	159



บรรณานุกรม

160



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

อวัยวะภายในร่างกาย ของเรา

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

- อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน (พ 1.1 ป.2/1)
- อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน (พ 1.1 ป.2/2)

สาระการเรียนรู้

- อวัยวะภายในร่างกาย
- การดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกาย

แนวคิด

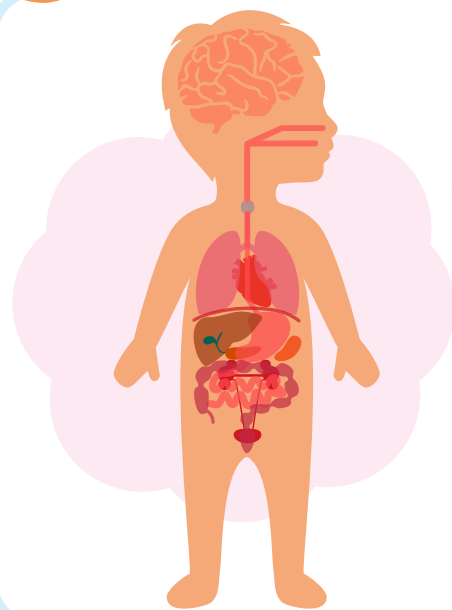
อวัยวะภายในร่างกายของเรามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและเจริญเติบโตตามปกติ ดังนั้น นักเรียนจึงต้องรู้จักและดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูกวิธีเพื่อให้อวัยวะทำงานได้ตามปกติ อยู่ในสภาพที่ดี และเจริญเติบโตสมวัย



2



จุดประกาย ขยายความคิด



1 เพื่อน ๆ รู้จักอวัยวะใดบ้างและอวัยวะเหล่านี้เรียกว่าอะไร

2 เพื่อน ๆ คิดว่าอวัยวะเหล่านี้จำเป็นต้องดูแลรักษาหรือไม่

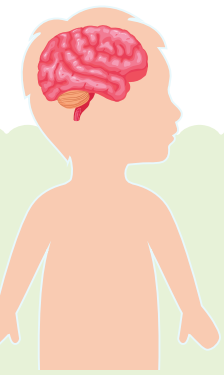
1. อวัยวะภายในร่างกาย

อวัยวะภายในร่างกาย คือ ส่วนของร่างกายที่อยู่ภายในไม่สามารถมองเห็นจากภายนอกได้ เช่น สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร และลำไส้ ซึ่งอวัยวะเหล่านี้มีหน้าที่และวิธีการดูแลรักษาที่แตกต่างกัน ดังนี้



3

1. สมอง



ตำแหน่ง อยู่ภายในกะโหลกศีรษะ
ลักษณะ เป็นก้อนนุ่ม สีเหลืองปนขาว และมีรอยหยัก แบ่งออกเป็นสมองส่วนหน้า ส่วนกลาง และส่วนหลัง

หน้าที่สำคัญ ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การจดจำ การคิด การรับรู้ความรู้สึก และการเรียนรู้ต่าง ๆ

วิธีการดูแลรักษา

1. กินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้สารอาหารไปเลี้ยงสมอง
2. ทำกิจกรรมที่ฝึกการคิด

เช่น อ่านหนังสือ ฝึกคิดเลขเร็ว ฝึกพูดคุย หรือเล่นเกม เช่น เกมตอบปัญหา หรือต่อจิกซอร์





3. พักผ่อนให้เพียงพอและนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่นอนคลุมโปง

4. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ

5. ไม่เสพสารเสพติด ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

6. ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับของแข็ง เช่น สวมหมวกนิรภัยเมื่อขี่จักรยานหรือซ้อนท้ายจักรยานยนต์



หนูน้อย
สุขภาพดี



สมองและการเรียนรู้ของเราต้องอาศัยอาหารและโภชนาการที่ดี ซึ่งอาหารที่มีส่วนช่วยบำรุงสมองที่ดี เช่น ปลาทะเลและปลาน้ำจืด ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมและโยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ผักหลากสี

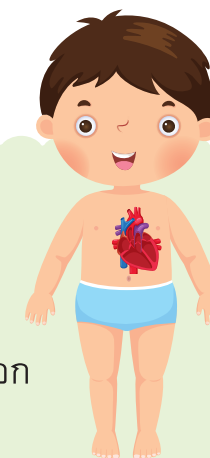


2. หัวใจ

ตำแหน่ง อยู่ในทรวงอกข้างซ้ายระหว่างปอดทั้ง 2 ข้าง

ลักษณะ เป็นก้อนเนื้อรูปร่างคล้ายดอกบัวตูม มีขนาดเท่ากำมือของตนเอง แบ่งออกเป็น 4 ห้อง

หน้าที่สำคัญสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



วิธีการดูแลรักษา

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และลดอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้หัวใจแข็งแรง

3. มีอารมณ์ที่ร่าเริง แจ่มใสเสมอ

4. ระมัดระวังการเล่นรุนแรงที่กระทบกระแทกทรวงอก

5. นอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนอย่างเพียงพอ





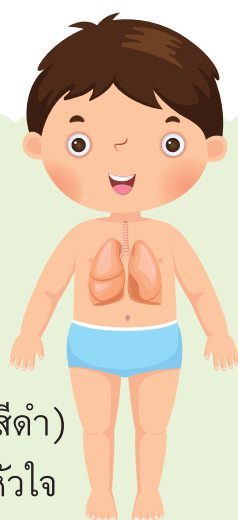
คำศัพท์	คำอ่าน
สมอง	สะ-หมอง
กระเพาะอาหาร	กระ-เพาะ-อา-หวน
ทวารหนัก	ทะ-วาน-หนัก
ทรวงอก	ชวง-อก

3. ปอด

ตำแหน่ง ตั้งอยู่ในทรวงอก มี 2 ข้าง คือ ข้างซ้ายและข้างขวา

ลักษณะ คล้ายฟองน้ำ และมีเยื่อหุ้มปอด บาง ๆ หุ้มไว้

หน้าที่สำคัญ การหายใจและฟอกเลือดเสีย (สีดำ) ให้เป็นเลือดดี (สีแดง) เพื่อให้หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ



วิธีการดูแลรักษา

1. อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีฝุ่นละอองหรือควันพิษ
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ปอดแข็งแรง
3. สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีฝุ่นละออง
4. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด หรือโรคทางเดินหายใจ เช่น โรคโควิด-19
5. ไม่เล่นรุนแรงกระแทกที่บริเวณทรวงอก
6. ไม่สูดดมสารเสพติดหรือสารอันตราย เช่น กาว ควันบุหรี่

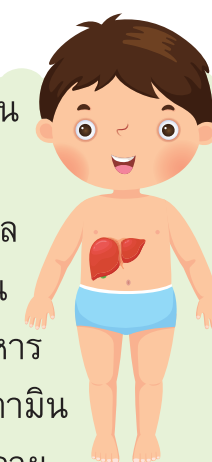


4. ตับ

ตำแหน่ง เป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดอยู่ในช่องท้องด้านบนก่อนไปทางขวา

ลักษณะ เป็นรูปสามเหลี่ยมคล้ายลิ้น สีน้ำตาลแดงเข้ม แบ่งเป็น 2 กีบ ไม่เท่ากัน

หน้าที่สำคัญ สร้างน้ำดีที่ช่วยในการย่อยอาหาร เก็บสำรองสารอาหาร สะสมวิตามิน และกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย





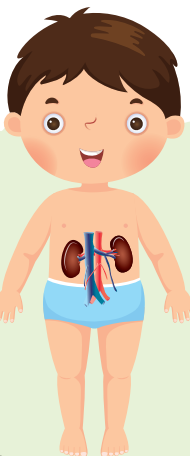
วิธีการดูแลรักษา

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อตับ
เช่น กลั้ว ลูกเกต ลูกพรุน
2. ไม่กินอาหารที่มีเชื้อรา
และอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ
3. ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มสุก วันละประมาณ 8-10 แก้ว
4. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะจะทำให้เป็นโรค
ตับแข็ง
5. กินยาเท่าที่จำเป็น และไม่ควรซื้อยามากินเอง



5. ไต

- ตำแหน่ง** อยู่ภายในช่องท้องบริเวณบนเอว
ด้านหลัง มี 2 ข้างด้านซ้ายและขวา
- ลักษณะ** รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง มีสีน้ำตาล
แกมแดง และมีขนาดเท่ากำมือ
- หน้าที่สำคัญ** กรองของเสียออกจากเลือด แล้ว
ขับออกมากับน้ำในรูปของปัสสาวะ
นอกจากนี้ยังช่วยปรับความสมดุลของปริมาณ
น้ำในร่างกายให้เหมาะสม



วิธีการดูแลรักษา

1. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
ต่อความต้องการของร่างกาย
2. ไม่ดื่มสุรา ชา กาแฟ
3. ไม่กินอาหารที่มีรสจัดเกินไป
เช่น เค็มจัด หวานจัด
4. ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน
เพราะจะทำให้กรวยไตอักเสบ



6. กระเพาะอาหาร

- ตำแหน่ง** อยู่บริเวณช่องท้องด้านซ้าย และส่วน
ปลายจะลงทางด้านขวาเชื่อมต่อ
กับลำไส้เล็ก
- ลักษณะ** เป็นถุงกล้ามเนื้อใหญ่ที่ยืดขยายได้ดี
และมีผนังเป็นคลื่น
- หน้าที่สำคัญ** เป็นที่เก็บอาหาร และย่อยอาหารที่มีขนาดใหญ่
ให้เล็กลงก่อนส่งไปยังลำไส้เล็ก



วิธีการดูแลรักษา

1. กินอาหารให้ตรงเวลา เคี้ยวอาหารให้ละเอียด และไม่ควรกินอิ่มมากเกินไป
2. ไม่กินอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด
3. ไม่กินอาหารที่ปรุงไม่สะอาดเพราะจะทำให้ท้องเสียได้
4. ไม่เครียด ทำจิตใจให้สบาย



หนูน้อยรอบรู้

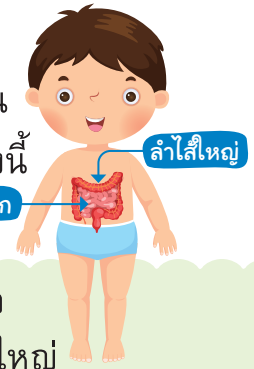


โรคกระเพาะอาหารอักเสบ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า โรคกระเพาะ มีอาการที่สังเกตได้ เช่น ปวดท้องทั้งก่อนและหลังกินอาหาร ปวดแบบเป็น ๆ หาย ๆ คลื่นไส้หรืออาเจียนหลังกินอาหาร ท้องอืด รู้สึกไม่สบายช่องท้องส่วนบน เบื่ออาหาร



7. ลำไส้

มีลักษณะเป็นท่อยาวกลวง ขดไปมาอยู่ในช่องท้องต่อจากกระเพาะอาหารซึ่งมี 2 ส่วน ดังนี้



7.1 ลำไส้เล็ก

- ตำแหน่ง** อยู่ส่วนกลางของช่องท้องเชื่อมต่อระหว่างกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่
- ลักษณะ** เป็นท่อยาวประมาณ 6-7 เมตร ขดไปมารวมกันอยู่ในช่องท้อง
- หน้าที่สำคัญ** หลังน้ำย่อยออกมาย่อยอาหารในขั้นตอนสุดท้ายแล้วดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

7.2 ลำไส้ใหญ่

- ตำแหน่ง** อยู่ในช่องท้อง ด้านบนต่อจากลำไส้เล็ก ด้านล่างติดกับทวารหนัก
- ลักษณะ** เป็นท่อขนาดใหญ่กว่าลำไส้เล็ก ยาวประมาณ 1.5 เมตร ขดคลุมรอบนอกของลำไส้เล็ก
- หน้าที่สำคัญ** ดูดซึมน้ำและเกลือแร่ออกจากกากอาหารที่มาจากลำไส้เล็ก แล้วขับถ่ายกากอาหารออกมาทางทวารหนักในรูปของอุจจาระ

วิธีการดูแลรักษา

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เช่น เนื้อปลา นม ไข่ ผัก ผลไม้ที่หลากหลาย เช่น มะละกอสุก ผักใบเขียว

2. ไม่กินอาหารรสจัด และอาหารแข็งหรือเหนียวเกินไปเพราะย่อยยาก

3. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

4. ฝึกการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน



สมอง

Brain



หัวใจ

Heart



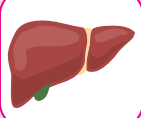
ปอด

Lung



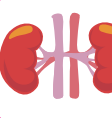
ตับ

Liver



ไต

Kidney



กระเพาะอาหาร

Stomach



กิจกรรมที่ 1

ให้นักเรียนสังเกตภาพแล้วโยงเส้นจับคู่อวัยวะภายใน และหน้าที่ให้ถูกต้อง

ตัวอย่าง

1 สมอง



กรองของเสีย
ออกจากเลือด

2 ตับ



สูบฉีดเลือดไป
เลี้ยงร่างกาย

3 กระเพาะ
อาหาร



ควบคุมการทำงาน
ของร่างกาย

4 หัวใจ



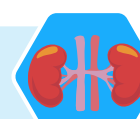
เก็บอาหารและ
ย่อยอาหาร

5 ลำไส้



สร้างน้ำดีและ
กำจัดสารพิษ

6 ไต



แลกเปลี่ยนแก๊ส

2. การดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกาย

การดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกายที่เหมาะสม และถูกต้อง จะช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรงและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามความต้องการ โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. การกินอาหารและเครื่องดื่ม

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ หลากหลาย และเหมาะสมกับวัย
2. ไม่กินอาหารรสจัด อาหารหมักดอง และอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ
3. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอหรือประมาณวันละ 6-8 แก้ว
4. ดื่มนม และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ



2. การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

1. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ และปลอดภัย
2. เล่นให้ถูกวิธี ไม่เล่นผาดโผนหรือเสี่ยงอันตราย
3. ทำกิจกรรมที่ฝึกการคิด เช่น อ่านหนังสือ หรือต่อจิกซอร์
4. พักผ่อนให้เพียงพอ และขยับถ่ายให้เป็นกิจวัตร

3. การมีอารมณ์ร่าเริง สดใส

1. มีอารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน ไม่เครียด
2. มีอารมณ์รักและมองโลกในแง่ดี
3. คลายเครียดด้วยการฟังเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ
4. ฝึกนั่งสมาธิให้จิตใจสงบ



กิจกรรมที่ 2

ให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกาย แล้วสรุปเป็นแผนภาพความคิด

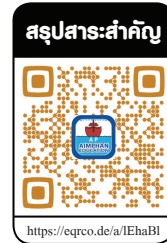
ตัวอย่าง

วิธีการ
ดูแลรักษาอวัยวะ
ภายในร่างกาย

กินอาหารที่มี
ประโยชน์



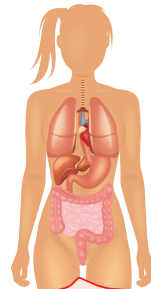
สรุปสาระสำคัญ



1. อวัยวะในร่างกาย

เป็นส่วนของร่างกายที่ไม่สามารถมองเห็นจากภายนอกได้ ซึ่งอวัยวะเหล่านี้มีหน้าที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. **สมอง** ควบคุมการทำงานของร่างกาย
2. **หัวใจ** สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
3. **ปอด** ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี
4. **ตับ** สร้างน้ำดี เก็บสำรองสารอาหาร และกำจัดสารพิษ
5. **ไต** กรองของเสียออกจากเลือด และขับของเสียในรูปปัสสาวะ
6. **กระเพาะอาหาร** เก็บอาหารและย่อยอาหาร
7. **ลำไส้** ลำไส้เล็กย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหาร ลำไส้ใหญ่ดูดซึมน้ำ และเกลือแร่ แล้วขับของเสียในรูปอุจจาระ



อวัยวะภายในร่างกายของเรา

2. การดูแลรักษาอวัยวะในร่างกาย

ต้องทำอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้อวัยวะสามารถทำงานได้ดี และใช้งานได้นาน เช่น

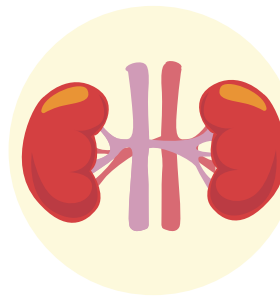
1. กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ หลากหลาย และเหมาะสมกับวัย
2. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ และปลอดภัย
3. พักผ่อนให้เพียงพอ และขยับถ่ายให้เป็นกิจวัตร
4. มีอารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน ไม่เครียด



กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

ให้นักเรียนเลือกวาดภาพและระบายสีอวัยวะภายในที่สนใจมากที่สุดมา 1 อวัยวะ แล้วเขียนชื่อ หน้าที่ และวิธีการดูแลรักษา แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ตัวอย่าง



ชื่อ ไต

หน้าที่ กรองของเสียออกจากเลือด แล้วขับออกมากับน้ำในรูปของปัสสาวะ

วิธีการดูแลรักษา

1. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
2. ไม่ดื่มสุรา ชา กาแฟ
3. ไม่กินอาหารที่มีรสจัดเกินไป
4. ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน



หนูคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ

- ① “สั่งการให้ร่างกายทำงาน ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี” เป็นหน้าที่ของอวัยวะใดบ้าง
- ② กระเพาะอาหารและลำไส้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกันหรือไม่ เพราะอะไร
- ③ ถ้าไม่ดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกายจะส่งผลต่อเราอย่างไร
- ④ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ที่ดูแลรักษาอวัยวะในร่างกายได้เหมาะสม
- ⑤ นักเรียนจะนำวิธีการดูแลรักษาอวัยวะในร่างกายไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองหรือไม่ เพราะอะไร



ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้
อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ (พ 1.1 ป. 2/3)

สาระการเรียนรู้

1. วัยต่าง ๆ ของชีวิตมนุษย์

2. การเกิด แก่ เจ็บ ตาย

แนวคิด

ชีวิตของคนเราโดยธรรมชาติแล้วต้องมีการเจริญเติบโตตามวัย ได้แก่ วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ โดยในแต่ละวัยย่อมมีโอกาสแก่ เจ็บ และตาย ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่เราสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ โดยการดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ