

สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง

รองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ่น

ผู้ตรวจ

รองศาสตราจารย์จุฑามาศ สิงห์ชัยนรา

ดร.สุนันทา ศรีศิริ

อาจารย์นิยม บุญญาเศวต

อาจารย์นิพน แจ่มแจ้ง

บรรณาธิการ

อาจารย์สุปรารภนา ยุกตะนันท์

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-05-5096-8

สงวนลิขสิทธิ์

บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด

พ.ศ. ๒๕๖๗

website : www.iadth.com

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



คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีเนื้อหาสาระครอบคลุมสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต โดยมุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน รวมทั้งการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา ในการพัฒนาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สอนและผู้เรียน หนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้นำเสนอเนื้อหาที่ทันสมัย มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำไปสู่การประเมินผลตรงตามตัวชี้วัด มีคำถามพัฒนากระบวนการคิดและสอดแทรกข้อมูลเกี่ยวกับทักษะชีวิต และอาชีพ เพิ่มเติมเสริมความรู้ รักษาโลก ปลอดภัยไว้ก่อน สร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมพัฒนาการอ่าน คำศัพท์น่ารู้ ผังสรุปสาระสำคัญสู่การสร้างความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้มากขึ้น พร้อมด้วยโครงงานสู่นวัตกรรม เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เรียนสร้างนวัตกรรม

หนังสือเรียนเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนหลักทางด้านวิชาการสำหรับผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียน ตลอดจนเป็นแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของผู้เรียน ครอบครัว และชุมชน ก่อให้เกิดประโยชน์ในการจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างแท้จริง

รองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ่น

คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ได้ปรับแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ 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 และภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้ไขหนังสือเรียนให้ถูกต้อง เป็นที่เข้าใจตรงกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคมในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

สารบัญ

หน้า



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ อวัยวะภายนอก

๕

อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย	๖
ลักษณะ หน้า ที่ และการดูแลอวัยวะภายนอก	๙
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๒๓



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ความรักและความผูกพันในครอบครัว

๒๖

สมาชิกในครอบครัว	๒๗
ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	๒๙
การปฏิบัติตนเป็นเด็กดีของครอบครัว	๓๑
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๓๓



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ลักษณะทางเพศและความภาคภูมิใจในตนเอง

๓๖

เพศและการแสดงออกทางเพศ	๓๗
การสร้างจุดเด่นและแก้ไขจุดด้อยของตนเอง	๔๒
ความภาคภูมิใจในตนเอง	๔๖
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๔๘



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

๕๓

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๕๕
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๕๖
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๖๘

อวัยวะภายนอก

ผังสาระการเรียนรู้

อวัยวะต่าง ๆ
ของร่างกายอวัยวะ
ภายนอกลักษณะ หน้าตา
และการดูแล
อวัยวะภายนอก

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (พ ๑.๑ ป.๑/๑)

ตัวชี้วัดปลายทาง

- อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (พ ๑.๑ ป.๑/๒)

สาระสำคัญ

- ร่างกายประกอบด้วยอวัยวะภายในและอวัยวะภายนอกที่มีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องดูแลรักษาอวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกวิธี เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีการเจริญเติบโตสมวัย

อวัยวะภายนอก

อวัยวะของร่างกายที่เรามองเห็นและจับต้องได้ เช่น ผิวหนัง มือ เท้า



ปาก



ตา



หู



จมูก



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

๗๒

การป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ

๗๓

การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

๗๖

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๘๖



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การป้องกันอันตรายที่บ้านและโรงเรียน

๘๙

อันตรายภายในบ้าน

๙๐

อันตรายภายในโรงเรียน

๙๖

อันตรายจากการเล่น

๑๐๐

การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

๑๐๓

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๐๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

๑๑๖

ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว

๑๑๗

ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

๑๒๑

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย

๑๓๐

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๓๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สนุกกับเกมเบ็ดเตล็ด

๑๔๓

เกมเบ็ดเตล็ด

๑๔๔

การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการเล่น

๑๕๓

ประโยชน์ของการเล่นเกม

๑๕๕

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๕๖

โครงการสัปดาห์วัฒนธรรม

๑๕๙

บรรณานุกรม

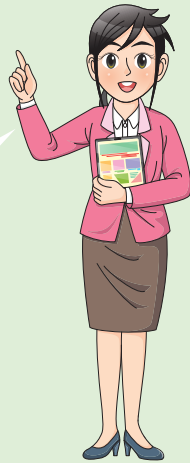
๑๖๐



จุดประกายความคิด



อวัยวะใดในร่างกายที่มีเป็นคู่

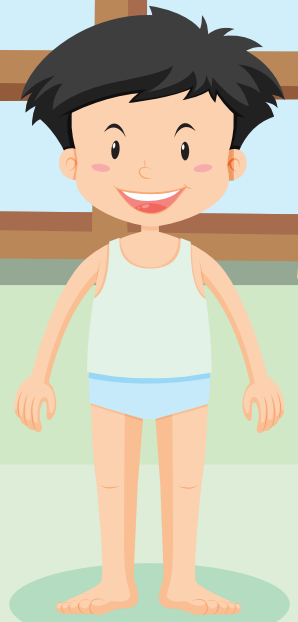


๑. อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

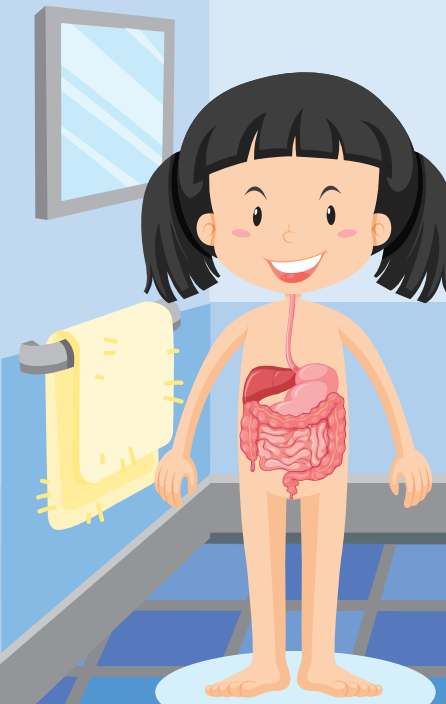
อวัยวะ หมายถึง องค์กรประกอบขึ้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ทำหน้าที่แตกต่างกัน โดยแต่ละอวัยวะจะทำงานร่วมกันเพื่อการดำรงชีวิต

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะ ๒ ส่วน ดังนี้

๑. อวัยวะภายนอก คือ อวัยวะของร่างกายที่เรามองเห็นและจับต้องได้ เช่น ผม ผิวหนัง มือ เท้า ตา หู จมูก ปาก



๒. อวัยวะภายใน คือ อวัยวะที่อยู่ภายในร่างกายที่เราไม่สามารถมองเห็นและจับต้องไม่ได้ เช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต กระเพาะอาหาร



อวัยวะทั้ง ๒ ส่วน มีความสำคัญ เพราะทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

ตำแหน่งของอวัยวะภายนอก



อวัยวะทุกส่วนมีความสำคัญและทำหน้าที่แตกต่างกัน เพื่อให้ร่างกายมีชีวิตอยู่และเจริญเติบโตได้ตามปกติ

๒. ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลอวัยวะภายนอก

อวัยวะภายนอกที่สำคัญ มีลักษณะ หน้าที่ และการดูแล ดังนี้

๒.๑ ผม

๑) ลักษณะของผม

ผม เป็นเส้น ๆ ขึ้นปกคลุม ศีรษะ เส้นผมช่วยป้องกันหนังศีรษะ ไม่ให้กระทบกระเทือน

๒) หน้าที่ของผม

ช่วยป้องกันความร้อน หรือความเย็นให้กับหนังศีรษะ และ ช่วยให้เกิดความสวยงามกับร่างกาย



เส้นผมช่วยป้องกันอันตราย ให้กับหนังศีรษะ

๓) การดูแลรักษาผมและศีรษะ

การดูแลรักษาผมและศีรษะทำได้ ดังนี้

๑. สระผมให้สะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
๒. เมื่อศีรษะเปียกขึ้นควรเช็ดให้แห้ง



การสระผมทำให้เส้นผมและศีรษะสะอาด

๒.๒ ตา

๑) ลักษณะของตา

ตา มี ๒ ข้าง ในลูกตามี
ตาขาวและตาดำ ที่ขอบตาบนและ
ขอบตาล่างจะมีขนตาเป็นเส้น ๆ
ขึ้นเรียงอยู่



ตาช่วยให้มองเห็นภาพต่าง ๆ

๒) หน้าที่ของตา

ตาทำหน้าที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา เช่น
เห็นตัวหนังสือที่อ่าน เห็นสิ่งของรอบตัว

๓) การดูแลรักษาตา

การดูแลรักษาตาทำได้ ดังนี้



การอ่านหรือเขียนหนังสือควรทำ
ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ

๑. ทำงาน อ่านหนังสือ หรือ
เขียนหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างพอดี
ไม่สว่างจ้าหรือมืดจนเกินไป

๒. การอ่านหนังสือหรือ
เขียนหนังสือ ควรวางหนังสือ
ให้อยู่ห่างจากตาประมาณ
๓๐ เซนติเมตร

๓. หลังจากอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ หรือใช้สายตา
เป็นเวลานาน ควรพักสายตาโดยการหลับตาลึกครู่หนึ่ง

๔. ถ้ามีผงหรือฝุ่นละอองเข้าตา ห้ามขยี้ตา ให้ล้างตา
ในน้ำสะอาด

๕. ไม่ควรใช้มือ หรือผ้าที่ไม่สะอาดเช็ดตา เพราะอาจทำให้
ตาได้รับเชื้อโรค

๖. ไม่ใช้คอมพิวเตอร์หรือ
ดูโทรทัศน์และโทรศัพท์ติดต่อกัน
เป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้สายตาสั้น

๗. ไม่มองดวงอาทิตย์ด้วย
ตาเปล่า เพราะจะทำให้ตาบอดได้

๘. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับตา ควรบอกพ่อแม่
ผู้ปกครอง หรือคุณครู

๙. รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ ซึ่งช่วยบำรุงสายตา
เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ฟักทอง



การใช้แท็บเล็ตเป็นเวลานาน
จะทำให้ปวดตา



สร้างเสริมสุขภาพ

สูตรการพักสายตาเมื่อใช้สายตามาก
พักสายตาทุก ๒๐ นาที
มองไกลออกไป ๒๐ ฟุต
ปฏิบัติทุก ๆ ๒๐ นาที

๒.๓ หู

๑) ลักษณะของหู

หู มี ๒ ข้าง อยู่ข้างศีรษะ
ด้านซ้าย ๑ ข้าง และด้านขวา ๑ ข้าง

๒) หน้าที่ของหู

หูมีไว้สำหรับฟังเสียงต่าง ๆ
รอบตัว เช่น เสียงเพลง

๓) การดูแลรักษาหู

การดูแลรักษาหูสามารถทำได้ ดังนี้

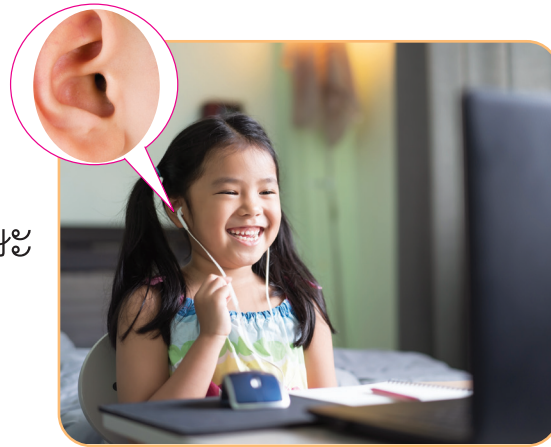
๑. ทำความสะอาดหูโดยใช้สำลีหรือผ้าสะอาด
ชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดช่องหูและใบหูเบา ๆ จะทำให้หูสะอาด



การใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหู

๒. **ห้าม** ใช้ไม้หรือของแข็งแคะหู เพราะอาจทำให้
เยื่อแก้วหูทะลุ

๓. ไม่ควรอยู่ใกล้เสียงที่ดังมาก ๆ



หูช่วยให้ได้ยินเสียงเพลง

๔. เมื่อเป็นโรคไข้หวัดไม่ควร
สั่งน้ำมูกแรง ๆ เพราะอาจทำให้หูอักเสบ



ระมัดระวังน้ำเข้าหู
เมื่อเล่นน้ำในสระ

๕. ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู เพราะอาจ
ทำให้เป็นหูน้ำหนวก

๖. ถ้ารู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ เช่น หูอื้อ ปวดภายใน
ช่องหู หรือได้ยินเสียงไม่ชัดเจนผิดปกติที่เคยได้ยิน ควรบอกพ่อแม่
ผู้ปกครอง ครู หรือไปพบแพทย์ทันที

๒.๔ จมูก

๑) ลักษณะของจมูก

จมูก มีรูปร่างคล้าย
ผลชมพู่ ตั้งอยู่กลางใบหน้า

๒) หน้าที่ของจมูก

จมูกทำหน้าที่หายใจ
และดมกลิ่นต่าง ๆ



จมูกให้ได้กลิ่นอาหาร
ที่จะรับประทาน



เมื่อเป็นหวัด ใช้กระดาษชำระ
หรือผ้าสะอาดเช็ดน้ำมูก
ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรง

๓) การดูแลรักษาจมูก

การดูแลรักษาจมูกทำได้ ดังนี้

๑. ระวังอย่าให้จมูกกระทบกับของแข็ง

๒. ไม่ควรดึงหรือถอนขนจมูก เพราะขนจมูกและน้ำเมือกในรูจมูก ช่วยป้องกันฝุ่นละออง และแมลงเข้าไปในจมูก



เมื่อน้ำมูกไหลให้ใช้
กระดาษชำระหรือผ้าสะอาด
เช็ดน้ำมูกเบา ๆ

๓. ไม่ควรใช้มือหรือของแข็ง
แคะหรือแหย่เข้าจมูก เพราะอาจทำให้
เลือดกำเดาไหล

๔. ถ้ามีเลือดกำเดาไหลให้นั่งก้มหน้าเล็กน้อย
ใช้มือบีบจมูก แล้วใช้ผ้าสะอาดซับเบา ๆ ให้ระอบบริเวณจมูก
และแก้มด้วยผ้าเย็นหรือน้ำแข็งเพื่อให้เลือดหยุดเร็วขึ้น

๕. ถ้ามีเลือดกำเดาไหลบ่อย ๆ ต้องแจ้งพ่อแม่
ผู้ปกครอง หรือครูทราบเพื่อพาไปพบแพทย์



ปลอดภัยไว้ก่อน

ห้ามนำของเล่นหรืออุปกรณ์ขนาดเล็กใส่เข้าไปในรูจมูก
เพราะอาจหลุดเข้าไปอุดหลอดลม ทำให้หายใจไม่ออกและ
เสียชีวิตได้

๒.๕ ผิวหนัง

๑) ลักษณะของผิวหนัง

ผิวหนัง เป็นเนื้อที่ห่อหุ้ม
อวัยวะภายในทั่วร่างกาย สีผิวหนัง
แต่ละคนจะแตกต่างกันไป เช่น ผิวขาว
ผิวเหลือง ผิวดำ



ผิวหนังรับสัมผัสทำให้รู้ว่า
อากาศร้อนหรือเย็น

๒) หน้าที่ของผิวหนัง

ผิวหนังทำหน้าที่ห่อหุ้มร่างกาย รับรู้ความรู้สึกร้อน
หรือเย็น และป้องกันอันตรายไม่ให้เกิดขึ้นกับอวัยวะภายใน

๓) การดูแลรักษาผิวหนัง

ควรอาบน้ำให้สะอาดทุกวัน โดยฟอกสบู่ให้ทั่ว
ทุกส่วนของร่างกาย ถูขี้ไคลตามซอกคอ แขน ขา และลำตัว
ให้สะอาด ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง



การอาบน้ำชำระล้างร่างกายช่วยป้องกันโรคผิวหนัง



๒.๖ แขนและขา

๑) ลักษณะของแขนและขา

แขนและขา เป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากลำตัว มี ๒ ข้าง ด้านซ้ายและด้านขวา

๒) หน้าที่ของแขนและขา

แขนและขามีไว้สำหรับให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้สะดวก และการทรงตัว เช่น การโบกมือ ยกขาขึ้น การเดิน

แขนและขาช่วยในการเคลื่อนไหว
ท่าทางต่าง ๆ

๓) การดูแลรักษาแขนและขา

การดูแลรักษาแขนและขาทำได้ ดังนี้

๑. ระวังอย่าให้แขนและขาถูกกระแทกจนเกิดบาดเจ็บ
๒. เช็ดทำความสะอาดเมื่อมีสิ่งสกปรกติดตามแขนและขาด้วยน้ำสะอาด
๓. อาบน้ำชำระล้างร่างกายวันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็น



ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดคราบสกปรก
ที่ติดตามแขนและขา



ปฏิบัติตามกิจกรรมอย่างระมัดระวัง
เพื่อไม่ให้เกิดการกระแทกที่แขนและขา

๒.๗ มือและนิ้วมือ

๑) ลักษณะของมือและนิ้วมือ

มือและนิ้วมือ เป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากปลายแขน มี ๒ ข้าง แต่ละข้างมีนิ้วมือ ๕ นิ้ว

๒) หน้าที่ของมือและนิ้วมือ

มือมีไว้ทำงานต่าง ๆ หยิบจับและถือสิ่งของหรือใช้แสดงท่าทางต่าง ๆ



มือและนิ้วมือช่วยให้หยิบจับ
สิ่งต่าง ๆ ได้

๓) การดูแลรักษามือและนิ้วมือ

ต้องดูแลรักษาด้วยการล้างมือให้สะอาด ก่อนและหลังรับประทานอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังการขับถ่ายทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายและสุขอนามัยที่ดี

การล้างมือช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย



๒.๘ เท้าและนิ้วเท้า

๑) ลักษณะของเท้าและนิ้วเท้า

เท้าและนิ้วเท้า เป็นส่วนที่อยู่ล่างสุดของร่างกาย มี ๒ ข้าง มีนิ้วเท้าข้างละ ๕ นิ้ว

๒) หน้าที่ของเท้าและนิ้วเท้า

เท้าช่วยให้เคลื่อนไหวไปยังที่ต่าง ๆ ได้สะดวก และทำให้ร่างกายมีสมดุล

๓) การดูแลรักษาเท้าและนิ้วเท้า

การดูแลรักษาเท้าและนิ้วเท้าทำได้ ดังนี้

๑. ล้างเท้าให้สะอาดโดยถูบริเวณซอกนิ้วเท้า ฝ่าเท้า และหลังเท้าให้สะอาด แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง จะช่วยป้องกันเชื้อโรคและสิ่งสกปรกต่าง ๆ

๒. ไม่เดินเหยียบบนพื้นที่สกปรกหรือเฉอะแฉะโดยไม่สวมรองเท้า

๓. สวมรองเท้าที่มีขนาดพอดีเท้า ไม่คับหรือหลวม และสูงเกินไป จะทำให้เดินสบาย

๔. สวมใส่รองเท้าและถุงเท้าที่สะอาด ไม่สวมรองเท้าและถุงเท้าที่เปียกหรืออับชื้น

การล้างเท้าช่วยชะล้างสิ่งสกปรก

๒.๙ เล็บ

๑) ลักษณะของเล็บ

เล็บ เป็นส่วนที่แข็งอยู่ปลายสุดของนิ้วมือและนิ้วเท้า

๒) หน้าที่ของเล็บ

มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้ปลายนิ้วได้รับอันตรายหรือบาดเจ็บ และฉีกอาหารหรือสิ่งของ

๓) การดูแลรักษาเล็บ

เล็บ อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและสิ่งสกปรก จึงจำเป็นต้องตัดเล็บมือ-เล็บเท้าให้สั้น และดูแลรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ การตัดเล็บมือและเล็บเท้าควรล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาดก่อนตัดเล็บ และแกะสิ่งสกปรกที่อยู่ตามซอกเล็บออกให้หมด แล้วล้างมือ ล้างเท้า ให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง

กรรไกรตัดเล็บ

ข้อควรระวัง

การใช้กรรไกรตัดเล็บควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด

เท้าและนิ้วเท้าช่วยให้เคลื่อนไหวได้

เล็บช่วยฉีกอาหารรับประทาน

๒.๑๐ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก

ช่องปาก อยู่ถัดจากริมฝีปากเข้าไป มีอวัยวะ ได้แก่ ปาก ลิ้น ฟัน และเหงือก



ปากใช้ในการพูดคุยกัน

๒) ลิ้น

ลักษณะของลิ้น

เป็นเนื้อหนาอยู่ในปาก มีสีแดงอมชมพู

หน้าที่ของลิ้น รับรสชาติอาหาร คลุกเคล้าอาหารในปาก และช่วยให้ออกเสียงพูดได้ชัดเจน



ลิ้นรับรสชาติอาหาร

๑) ปาก

ลักษณะของปาก

เป็นเนื้อสีแดงอมชมพูประกบกัน

หน้าที่ของปาก ใช้รับประทาน อาหารและพูดคุย



ฟันใช้บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

๔) เหงือก

ลักษณะของเหงือก

เป็นเนื้อสีชมพูห่อหุ้ม โคนฟันแต่ละซี่

หน้าที่ของเหงือก ยึดเกาะ รากฟันไม่ให้ฟันโยก



เหงือกช่วยยึดเกาะรากฟัน

๓) ฟัน

ลักษณะของฟัน

มี ๒ ชุด คือ ฟันน้ำนม มี ๒๐ ซี่ และ ฟันแท้ มี ๓๒ ซี่

หน้าที่ของฟัน บดเคี้ยวอาหาร ให้ละเอียด และช่วยรักษารูปหน้า ให้สวยงาม

การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

๑. แปรงฟันอย่างถูกวิธีให้สะอาดทั่วถึง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
๒. ใช้ฟันให้ถูกต้องตามหน้าที่ โดยใช้บดเคี้ยวอาหาร ไม่ใช่ฟันกัดของแข็ง
๓. หลีกเลี่ยงการรับประทานลูกอม อมยิ้ม และไม่ดื่มน้ำอัดลม เพราะจะทำให้ฟันผุ
๔. ใช้ไหมขัดฟันอย่างเบามือทุกครั้งหลังแปรงฟัน
๕. ตรวจสุขภาพปากและฟันกับทันตแพทย์เป็นประจำทุก ๆ ๖ เดือน เพื่อสุขภาพปากและฟันที่แข็งแรง

การแปรงฟันอย่างถูกวิธีการ ปฏิบัติดังนี้

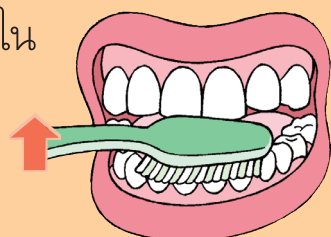
๑. การแปรงฟันบน

ให้วางขนแปรงหงายขึ้น เอียงแปรงเล็กน้อย ขยับแปรงเบา ๆ แล้วปัดขนแปรงลงล่างตลอดตัวฟัน ทำซ้ำ ๔-๕ ครั้ง ให้ครบทุกซี่ ทั้งด้านนอกและด้านใน



๒. การแปรงฟันล่าง

ให้วางแปรงคว่ำลง เอียงแปรงเล็กน้อย ขยับแปรงเบา ๆ แล้วปัดขนแปรงขึ้นผ่านตลอดตัวฟัน ทำซ้ำ ๔-๕ ครั้ง ให้ครบทุกซี่ ทั้งด้านนอกและด้านใน



๓. การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

ให้วางขนแปรงที่ด้านบนของฟัน ขยับแปรงถูไป-มา ๔-๕ ครั้ง ทำให้ครบด้านบดเคี้ยวทุกด้าน ทั้งฟันบนและฟันล่าง



๔. การแปรงลิ้น

ให้วางแปรงตรงกลางลิ้น แล้วลากอย่างเบามือตามยาวลงมาทางปลายลิ้น ๒-๓ ครั้ง



กิจกรรมพัฒนาการอ่าน

นักเรียนอ่านคำและความหมายของคำต่อไปนี้

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
ศีรษะ	สี้-สะ	หัว
อวัยวะ	อะ-ไว-ยะ-วะ	ชิ้นส่วน ส่วนของร่างกาย



คำศัพท์น่ารู้

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
Ear	เอียร์	หู
Mouth	เมาธู	ปาก



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)



ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

- นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับอวัยวะภายนอกของร่างกาย โดยมีประเด็นคำถาม ดังนี้
 - อวัยวะภายนอกของนักเรียนมีอะไรบ้าง
 - นักเรียนมีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกของร่างกายของตนเองอย่างไร
- นักเรียนจับคู่ ร่วมกันสำรวจอวัยวะภายนอกของร่างกายของตนเอง จากนั้นร่วมกันบอกชื่ออวัยวะภายนอกหน้าชั้นเรียน

P **ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)**

๓. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์หน้าที่ของอวัยวะภายนอก โดยเลือกอวัยวะมา ๑ อย่าง



A1 **ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)**

- ๔. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ร่วมกันเสนอวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกร่างกาย พร้อมออกมาสาธิตวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง
- ๕. นักเรียนร่วมกันแสดงวิธีการปฏิบัติการแปร่งฟันที่ถูกต้อง

A2 **ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)**

๖. นักเรียนนำเสนอวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกร่างกาย แล้วร่วมกันบอกประโยชน์ของการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก โดยสรุปเป็นแผนภาพความคิดหน้าชั้นเรียน



S **ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)**

๗. นักเรียนร่วมกันเสนอวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกที่เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเอง จากนั้นนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และบอกต่อกับผู้อื่น

ผัง **สรุปสาระสำคัญสู่การสร้างความรู้**

