

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา และ พลศึกษา

ป. ๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นายชูชาติ รอดถาวร
นายภาสกร บุญนิยม

ผู้ตรวจ

ดร.อรชุลี นิราศรพ
ดร.อัสนี สะอิดดี
ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล

บรรณาธิการ

ผศ. ดร.เกษม ชูรัตน์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-606-018-8

รหัสสินค้า ๑๑๑๔๐๐๖



อักษ
www.aksorn.com

จัดพิมพ์และจำหน่ายทั่วประเทศโดย
บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจก. จำกัด
142 ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
โทร. 0 2622 2999 (อัตโนมัติ 20 คู่สาย)
พิมพ์ที่: บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด โทร. 0 2903 9101-6

คำชี้แจงในการใช้สื่อ



สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นวิชาที่ศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยสุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน และพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ศึกษาเกี่ยวกับ สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ในการเรียบเรียงหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑** เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นตรงตามตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง เพื่อให้ผู้เรียนได้รับสาระความรู้ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการเรียนรู้ แต่ละหน่วยการเรียนรู้มีการระบุตัวชี้วัดระหว่างทางและ**ตัวชี้วัดปลายทาง**ที่สถานศึกษาสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การเกิดสมรรถนะสำคัญ ทั้งนี้ ได้ปรับปรุงเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ รวมทั้งปรับปรุงรูปเล่มให้มีความทันสมัย น่าอ่านมากขึ้น โดยจัดทำเป็นรายชั้นปี ชั้นปีละ ๑ เล่ม

คณะผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑** เล่มนี้ จะช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนได้รับสาระความรู้ เห็นคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ และมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ได้เป็นอย่างดี

คณะผู้เรียบเรียง



ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง
และตัวชี้วัดปลายทาง
ที่สอดคล้องกับเนื้อหา

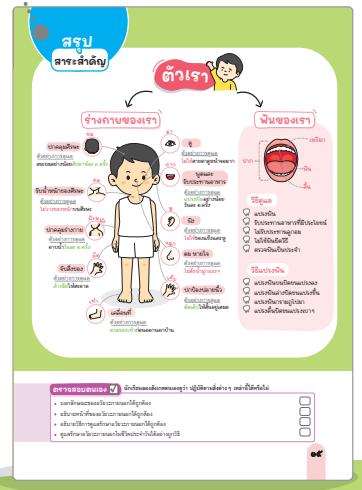


สาระสำคัญ

แก่นความรู้ที่เป็นความเข้าใจ
คงทนติดตัวผู้เรียน

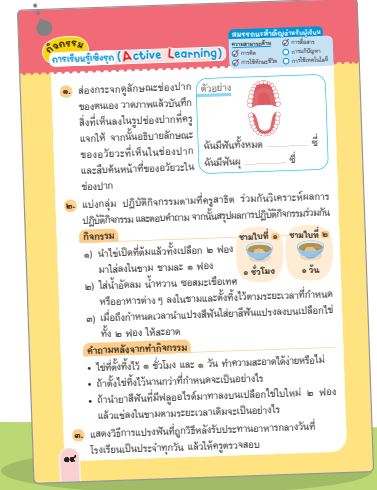
สรุปสาระสำคัญ ประจำหน่วยการเรียนรู้

สรุปเนื้อหาโดยรวมของ
หน่วยการเรียนรู้เพื่อ
ทบทวนความรู้ให้แก่ผู้เรียน



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

กิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนได้
ลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิด
การเรียนรู้ด้วยตนเอง และ
บรรลุสมรรถนะสำคัญ



เนื้อหา

ครบตามหลักสูตรแกนกลางฯ
พุทธศักราช ๒๕๕๑ นำเสนอ
เหมาะสมกับการเรียนการสอน
ในแต่ละระดับชั้น



QR Code

ข้อมูลและความรู้
เสริมสำหรับ
ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้
ผ่านสื่อดิจิทัล



สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ตัวเรา

- บทที่ ๑ ร่างกายของเรา
บทที่ ๒ ฟันของเรา

๑

๒

๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชีวิตและครอบครัว

- บทที่ ๑ ครอบครัวของเรา
บทที่ ๒ ฉันเป็นใคร
บทที่ ๓ เข้าใจตนเอง

๑๖

๑๗

๒๑

๒๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

สร้างเสริมสุขภาพ

- บทที่ ๑ สุขภาพของเรา
บทที่ ๒ อาการเจ็บป่วยที่ควรรู้

๓๐

๓๑

๔๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ความปลอดภัยในชีวิต

- บทที่ ๑ อันตรายจากการเล่น
บทที่ ๒ ชีวิตที่ปลอดภัย

๕๓

๕๔

๕๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

กิจกรรมहरषา

- บทที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน
บทที่ ๒ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนไหวที่
บทที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์
บทที่ ๔ การเล่นเกมทสมมุติ
บทที่ ๕ การเล่นเกมहरषา
บทที่ ๖ กิจกรรมการละเล่น

๖๗

๖๘

๗๖

๘๑

๘๕

๙๑

๙๘

โครงการนสู่ขศึกษา

๑๐๔

กิจกรรมบูรณาการ

๑๐๕

• เศรษฐกิจพอเพียง

• จิตอาสา

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๐๖

บรรณานุกรม

๑๐๘

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑ ตัวเรา



ตัวชี้วัด

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (มฐ. พ ๑.๑ ป.๑/๑)

๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (มฐ. พ ๑.๑ ป.๑/๒)



รูปอวัยวะ
ที่เด็กในภาพถือ
คืออะไร และมีหน้าที่
ทำอะไร



สาระสำคัญ

อวัยวะแต่ละอวัยวะมีลักษณะและหน้าที่
แตกต่างกันไป ซึ่งช่วยให้ร่างกายทำงาน
เป็นปกติและช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิต
ประจำวันได้

๑ อวัยวะภายนอก

คนทุกคนมีอวัยวะที่มองเห็นด้วยตาเปล่า เรียกว่า **อวัยวะ
ภายนอก** แต่ละอวัยวะจะมีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกันไป



ตา มี ๒ ตา
ในลูกตามีตาขาวและ
ตาดำ มีขนตารอบ
ดวงตา ใช้มองดู



ผม เส้นผมที่ขึ้น
ปกคลุมศีรษะ
ใช้ปกป้องศีรษะ



หู อยู่ข้างศีรษะ
มี ๒ หู มีรู
ใช้รับฟังเสียง



จมูก รูปร่างคล้ายชมพู
อยู่กลางใบหน้า มีรู ๒ รู
ใช้หายใจและดมกลิ่น



ปาก เนื้อสีชมพูประกบกัน มีปากบน
และปากล่าง ในปากมีเหงือก ลิ้น และฟัน
ใช้พูดคุยและรับประทานอาหาร



คอ รูปร่างกระบอก
เชื่อมระหว่างตัวกับศีรษะ
ใช้เป็นที่ตั้งของศีรษะ



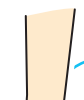
มือ ส่วนที่อยู่ต่อจากปลายแขน
มี ๒ ข้าง แต่ละข้าง มีนิ้วมือ ๕ นิ้ว
ใช้หยิบจับสิ่งต่างๆ



แขน ส่วนที่ยื่นออกมาจาก
ลำตัว อยู่ต่อจากหัวไหล่ มี ๒ ข้าง
ใช้ช่วยในการเคลื่อนไหว



ผิวหนัง แผ่นที่ห่อหุ้ม
ร่างกายให้คงรูปและ
รักษาความอบอุ่น



ขา ส่วนที่อยู่ต่อจากลำตัว
ด้านล่าง มี ๒ ขา ใช้ช่วยในการ
เคลื่อนไหวและเคลื่อนที่



เล็บ เป็นแผ่นแข็งอยู่ปลาย
นิ้วมือและนิ้วเท้า ใช้ป้องกัน
การบาดเจ็บของนิ้ว



เท้า ส่วนล่างสุดของร่างกาย
มี ๒ ข้าง แต่ละข้างมีนิ้วเท้า ๕ นิ้ว
ใช้ช่วยในการเคลื่อนที่และทรงตัว

การทำงานที่
สัมพันธ์กันของ
อวัยวะภายนอก



๒ การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก สามารถทำได้ ดังนี้

ผม



- ๑) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง
- ๒) เช็ดและเป่าผมให้แห้งหลังจากสระผมทันที
- ๓) ไม่ควรหวีผมแรงๆ

ตา



- ๑) เมื่อฝุ่นเข้าตาให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาด โดยปล่อยให้ น้ำไหลผ่านตา ไม่ใช้มือขยี้ตา
- ๒) อ่านหนังสือในบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ และวางหนังสือห่างจากตาประมาณ ๑ ฟุต
- ๓) ดูโทรทัศน์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือคอมพิวเตอร์ ครั้งละไม่เกิน ๑ ชั่วโมง และไม่ควรดูขณะนั่งอยู่บนพาดูหนังที่เคลื่อนที่

๔) ไม่มองดวงอาทิตย์โดยตรง เพราะอาจทำให้ตาบอดได้

๕) รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอเพื่อช่วยบำรุงสายตา เช่น ฟักทอง ผักบุ้ง แครอท มะละกอสุก มะม่วงสุก

หู



- ๑) ระวังไม่ให้น้ำหรือสิ่งใด ๆ เข้าไปในรูหู
- ๒) ใช้ผ้าสะอาดหรือสำลีชุบน้ำ เช็ดบริเวณใบหูให้สะอาด
- ๓) หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีเสียงดังมาก เช่น สถานที่ก่อสร้าง
- ๔) หากใช้หูฟัง ไม่ควรปรับระดับเสียงให้ดังเกินไป



จมูก



- ๑) ระวังไม่ให้สิ่งใด ๆ เข้าไปในรูจมูก
- ๒) ไม่แคะจมูกหรือสั่งน้ำมูกแรงๆ
- ๓) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีฝุ่นควันมาก ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากาก N95

ผิวหนัง



- ๑) ล้างหน้าและอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- ๒) เช็ดหน้าและตัวให้แห้งหลังอาบน้ำทุกครั้ง
- ๓) สวมเสื้อผ้าตัวใหม่ที่สะอาด และไม่เปียกชื้น



การดูแลรักษา
อวัยวะภายนอก



คอ



- ๑) ไม่หมั่นคอแรง ๆ
- ๒) ไม่เล่นรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อคอ
- ๓) ไม่วางของหนักมากบนศีรษะ

มือ และ เล็บ



- ๑) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังขับถ่าย หรือหลังจากทำกิจกรรมต่างๆ
- ๒) ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ
- ๓) ไม่กัดเล็บหรือดูดนิ้วเล่น



เท้า และ เล็บ



- ๑) ล้างขาและเท้าให้สะอาด
- ๒) ตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ๓) สวมรองเท้าเมื่อต้องอยู่นอกบ้านทุกครั้ง

ตัดเล็บ

สุขภาพน่ารู้

เล็บ คือ อวัยวะปกคลุมร่างกายชนิดหนึ่ง ที่พบบริเวณปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า เล็บสามารถงอกได้เหมือนเส้นผม ถ้าปล่อยให้เล็บยาวจะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ถ้าตัดเล็บสั้นเกินไป เมื่อเล็บยาวขึ้นจะทิ่มเนื้อ เกิดการบาดเจ็บและมีหนองเกิดขึ้น เรียกว่า **เล็บขบ**

การตัดเล็บที่ถูกต้อง



เล็บมือตัด **โค้ง** ตามรูปนี้



เล็บเท้าตัด **ตรง**

กิจกรรม

การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

สมรรถนะสำคัญสำหรับผู้เรียน

ความสามารถด้าน

☐ การคิด

☒ การใช้ทักษะชีวิต

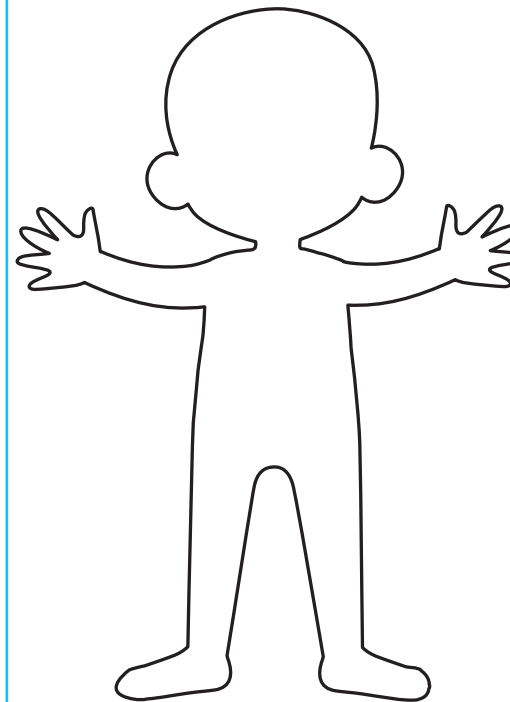
☒ การสื่อสาร

☐ การแก้ปัญหา

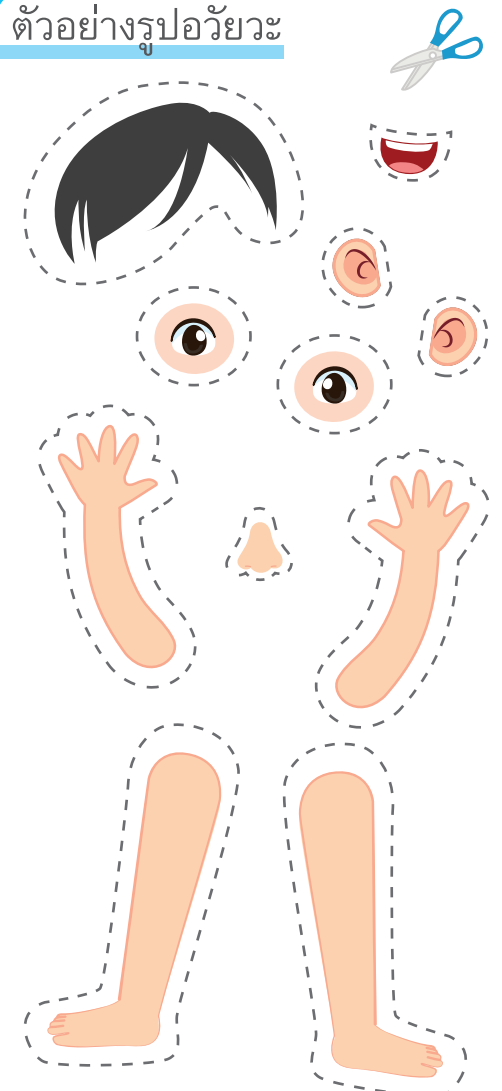
☐ การใช้เทคโนโลยี

๑. จับคู่กับเพื่อน รับใบงานจากครู ตัดรูปอวัยวะแล้วนำไปติดที่รูปร่างกายให้ตรงกับตำแหน่งของอวัยวะนั้น จากนั้นสืบค้นข้อมูลลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะ แล้วนำข้อมูลมาเขียนลงในรูปอวัยวะเป็นแผนภาพ และออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน จากนั้นร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม

ตัวอย่างกระดาษ



ตัวอย่างรูปอวัยวะ



๒. จับคู่กับเพื่อนคนใหม่หรือคนเดิม จับสลากคำสั่ง จากนั้นปฏิบัติตามคำสั่ง และร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังจากการปฏิบัติกิจกรรม

ตัวอย่างสลากคำสั่ง

หยิบของให้ถูกต้อง แต่ต้องปิดตา

เดินไปหยิบของ แต่ห้ามใช้ขา

บอกคำที่เพื่อนพูด แต่ต้องปิดหู

รับประทานขนมที่แขวนไว้ แต่ห้ามใช้มือจับ

ใบ้คำในภาพให้เพื่อนทาย โดยห้ามพูด

๓. จับคู่ตามเดิม แล้วจับสลากสถานการณ์ จากนั้นอธิบายและแสดงวิธีการดูแล้วยวะให้ตรงกับสถานการณ์ที่ได้ และร่วมกันสรุปวิธีการดูแล้วยวะ

- ๑) วันนี้มีลมพัดแรง ฝุ่นจึงปลิวเข้าตาของมิน มินควรทำอะไร
- ๒) วันนี้ฝนตกหนัก ทำให้น้ำท่วม บันบันจึงเดินลุยน้ำเข้าบ้าน บันบันควรทำอะไรเมื่อกลับถึงบ้าน
- ๓) ต่อมช่วยพ่อปลูกต้นไม้ เมื่อแม่เรียกให้มารับประทานขนม ต่อมควรทำอะไร
- ๔) วันนี้มีฝุ่นละอองมาก แต่ตุนต้องไปโรงเรียน ตุนควรทำอะไร
- ๕) แก้ววิ่งเล่นกับเพื่อนจนเหงื่อออกทั่วตัว แก้วควรทำอะไรเมื่อกลับถึงบ้าน

บทที่ ๒ ฟันของเรา



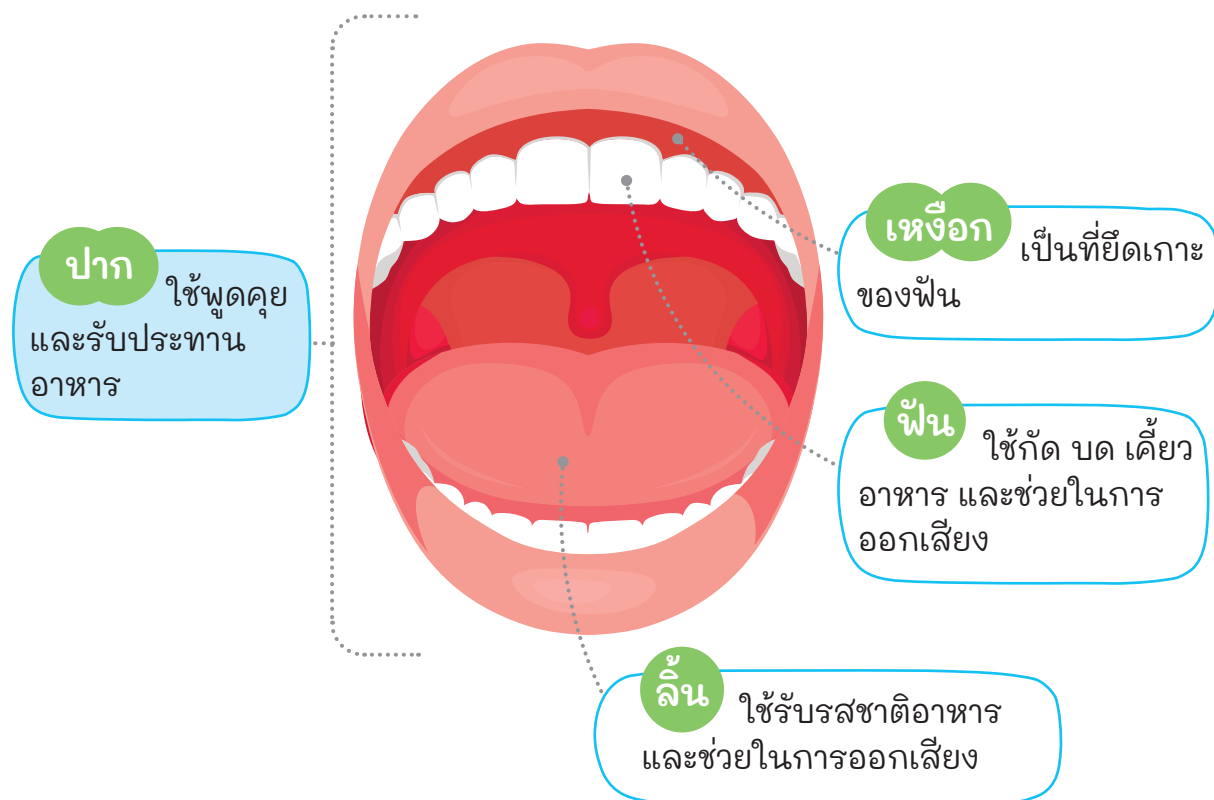
ฟันของเพื่อน
ในภาพเป็นอะไร
เพราะอะไรจึงเป็น
เช่นนี้ ?

สาระสำคัญ

ปาก ฟัน ลิ้น และเหงือก เป็นอวัยวะสำคัญ
ต่อการพูดและการรับประทานอาหาร ถ้าไม่ดูแล
รักษาจะทำให้ฟันผุ มีกลิ่นปาก อาจมีอาการปวดฟัน
และยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย

๑ อวัยวะในช่องปาก

ปาก เป็นอวัยวะภายนอก ภายในปากประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ เช่น เหงือก ฟัน ลิ้น รวมเรียกว่า **อวัยวะในช่องปาก**



ทุกคนมีฟัน ๒ ชุด คือ ฟันชุดแรก เรียกว่า **ฟันน้ำนม** และฟันชุดที่สอง เรียกว่า **ฟันแท้** ถ้าฟันแท้หลุดไป ก็จะไม่มีการขึ้นฟันชุดใหม่ขึ้นมาแทนที่อีก

สุขภาพน่ารู้

น้ำตาล เป็นอาหารของแบคทีเรียในช่องปาก ถ้าแปรงฟันไม่สะอาด แบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดีและเป็นตัวการทำให้เกิดฟันผุ

๒ การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

เราควรดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก ดังนี้



๑ **แปรงฟัน** ให้สะอาดอย่างทั่วถึง และถูกวิธี ทุกซี่ ทุกด้าน **อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง** หรือทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร



๒ **เลือกใช้อยาสีฟัน** ที่มีส่วนผสมของ **ฟลูออไรด์** เพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันฟันผุ



๓ **แปรงฟัน** ให้สะอาดทุกครั้งหลังจากรับประทานอาหาร ขนมหวาน



๔ **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ฝรั่ง ชมพู่ มันแกว แครร์รอต



๕ **ไม่ใช่ฟันผิดวิธี** เช่น เป็ด ฝาขวด ฝึกถุงขนม



๖ **ไปพบทันตแพทย์** (หมอฟัน) เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

๓ วิธีแปรงฟันให้สะอาด

วิธีแปรงฟันให้สะอาด ควรปฏิบัติ ดังนี้



วิธีแปรง ฟันบน



- ๑ วางแปรงหงายขึ้น วางขนแปรงที่รอยต่อระหว่างเหงือกกับฟัน
- ๒ เอียงแปรงเล็กน้อย ขยับแปรงไปมา ลึ้น ๆ เบา ๆ จากนั้นปิดขนแปรงลงด้านล่างผ่านตลอดทั้งตัวฟัน ทำเช่นนี้ ๔-๕ ครั้ง
- ๓ ขยับแปรงไปยังฟันซี่ต่อไปเพื่อเริ่มแปรงฟันต่อไปจนครบทุกซี่



วิธีแปรง ฟันล่าง

- ๑ วางขนแปรงคว่ำลง วางขนแปรงที่รอยต่อระหว่างเหงือกกับฟัน
- ๒ เอียงแปรงเล็กน้อย ขยับแปรงไปมา ลึ้น ๆ เบา ๆ จากนั้นปิดขนแปรงขึ้นด้านบนผ่านตลอดทั้งตัวฟัน ทำเช่นนี้ ๔-๕ ครั้ง
- ๓ ขยับแปรงไปยังฟันซี่ต่อไปเพื่อเริ่มแปรงฟันต่อไปจนครบทุกซี่



วิธีแปรง ฟันด้านบดเคี้ยว

- ๑ วางขนแปรงด้านบนของตัวฟัน
- ๒ ถูแปรงไปมา ๔-๕ ครั้ง จนครบฟันด้านบดเคี้ยวทุกซี่



วิธีแปรง ลิ้น

วางแปรงที่บริเวณกลางลิ้น จากนั้นปิดขนแปรงออกเบา ๆ ลากมาตามความยาวของลิ้นจนครบขาบบนลิ้นหมด



การดูแลรักษาในช่องปากอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ จะทำให้เรามีสุขภาพปากและฟันที่แข็งแรง และมีบุคลิกภาพที่ดี

- ส่องกระจกดูลักษณะช่องปากของตนเอง วาดภาพแล้วบันทึกสิ่งที่เห็นลงในรูปช่องปากที่ครูแจกให้ จากนั้นอธิบายลักษณะของอวัยวะที่เห็นในช่องปาก และสีบ้วนหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก

ตัวอย่าง



ฉันมีฟันทั้งหมด คู่
 ฉันมีฟันผุ คู่

- แบ่งกลุ่ม ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูสาธิต ร่วมกันวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกิจกรรม และตอบคำถาม จากนั้นสรุปผลการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

กิจกรรม

- นำไข่เป็ดที่ต้มแล้วทั้งเปลือก ๒ ฟอง มาใส่ลงในชาม ชามละ ๑ ฟอง
- ใส่น้ำอัดลม น้ำหวาน ซอสมะเขือเทศ หรืออาหารต่าง ๆ ลงในชามและตั้งทิ้งไว้ตามระยะเวลาที่กำหนด
- เมื่อถึงกำหนดเวลานำแปรงสีฟันใส่ยาสีฟันแปรงลงบนเปลือกไข่ทั้ง ๒ ฟอง ให้สะอาด



๑ ชั่วโมง



๑ วัน

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

- ไข่ที่ตั้งทิ้งไว้ ๑ ชั่วโมง และ ๑ วัน ทำความสะอาดได้ง่ายหรือไม่
- ถ้าตั้งทิ้งไว้นานกว่าที่กำหนดจะเป็นอย่างไร
- ถ้านำยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์มาทาลงบนเปลือกไข่ไปใหม่ ๒ ฟอง แล้วแช่ลงในชามตามระยะเวลาเดิมจะเป็นอย่างไร

- แสดงวิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีหลังรับประทานอาหารกลางวัน ที่โรงเรียนเป็นประจำทุกวัน แล้วให้ครูตรวจสอบ

สรุปสาระสำคัญ

ตัวเรา



ตรวจสอบตนเอง ☒ นักเรียนลองสังเกตตนเองดูว่า ปฏิบัติตามสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้หรือไม่

- บอกลักษณะของอวัยวะภายนอกได้ถูกต้อง
- อธิบายหน้าที่ของอวัยวะภายนอกได้ถูกต้อง
- อธิบายวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกได้ถูกต้อง
- ดูแลรักษาอวัยวะภายนอกในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกวิธี

☐
☐
☐
☐