



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

ผศ. ดร.เชาวลิต ภูมิภาค กศ.บ., กศ.ม., ปร.ด.
สมาพร ยิ่งคุณธนา ศษ.บ., ศษ.ม.
กัลยภัฏฐ์ ศรีไพโรจน์ วท.บ., ค.ม.

ผู้ตรวจ

นนทพล ทองนิลพันธ์ วท.บ., วท.ม.
พิชิต ลินธุศิริ กศ.บ., ศษ.ม.
หทัยฉลฐ ภูมิภาค กศ.บ., กศ.ม.

บรรณาธิการ

พัชรภรณ์ ใจมีพร กศ.บ., บธ.ม.
กิตติทัต นาครอด ศษ.บ.

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  **สารานุกรม**

๒๑๖-๒๒๐ ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐๒ ๒๒๒ ๙๓๙๔ • ๐๒ ๒๒๒ ๕๓๗๑-๒ FAX ๐๒ ๒๒๕ ๖๕๕๖ • ๐๒ ๒๒๕ ๖๕๕๗

email: info@wpp.co.th



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ห้ามละเมิด ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ส่วนหนึ่งส่วนใด เว้นแต่จะได้รับอนุญาต

ผู้เรียบเรียง

ผศ. ดร.เชาวลิต ภูมิภาค

สมาพร ยิ่งคุณธนา

กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์

ผู้ตรวจ

นันทพล ทองนิลพันธ์

พิชิต สินธุศิริ

หทัยฉัฐ ภูมิภาค

บรรณาธิการ

พัชราภรณ์ ใจมีพร

กิตติทัต นาครอด

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. ๒๕๖๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN 978-974-18-7896-3

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเริงชัย จงพิพัฒนสุข กรรมการผู้จัดการ

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เล่มนี้ จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำหรับให้นักเรียน และครูใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพตามสาระ มาตรฐาน การเรียนรู้ ตัวชี้วัดชั้นปี และสาระการเรียนรู้แกนกลางที่หลักสูตรกำหนด รวมทั้งพัฒนานักเรียน ให้มีสมรรถนะสำคัญตามที่ต้องการทั้งด้านการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี ตลอดจนพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทำประโยชน์ให้สังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทยและสังคมโลกได้อย่างมีความสุข

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มนี้ยึดแนวการจัดการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้หลักการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของทักษะ กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยพัฒนานักเรียนแบบองค์รวมอยู่บนพื้นฐานของการบูรณาการ ความคิดรวบยอด ที่เน้นให้เรียนรู้ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) และการเรียนรู้ตามศักยภาพสมอง (Brain-Based Learning) ซึ่งเน้นการเรียนรู้ให้ตรงกับรูปแบบ การเรียนรู้ (Learning Styles) ตามช่วงวัย เน้นทักษะที่สร้างเสริมความเข้าใจที่คงทน ซึ่งเป็น ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดตามหลักสูตร

การจัดทำหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ออกแบบ หน่วยการเรียนรู้ให้ครอบคลุมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และออกแบบกิจกรรม การเรียนรู้ กิจกรรมเสนอแนะ โครงการ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คำถามทบทวนเพื่อพัฒนา ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามหลักสูตร นอกจากนี้ยังนำคำสำคัญในเนื้อหาของแต่ละหน่วยการ เรียนรู้มาจัดทำเป็นอภิธานศัพท์ไว้ท้ายเล่ม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มนี้จะช่วย สนับสนุนให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา ในตนเองได้เป็นอย่างดี

คณะผู้จัดทำ

คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เล่มนี้ได้ออกแบบให้มียึดประกอบดังนี้

๑

ตัวชี้วัดชั้นปี เป็นเป้าหมายในการพัฒนานักเรียนแต่ละชั้นปี ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด โดยตัวชี้วัดระหว่างทางพิมพ์ด้วยตัวอักษรสีดำและตัวชี้วัดปลายทางพิมพ์ด้วยตัวอักษรหนาสีฟ้า

๒

สาระการเรียนรู้ เป็นขอบข่ายเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยมีชื่อหน่วยการเรียนรู้ หัวข้อหลัก และหัวข้อรองของเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ

๓

ประโยชน์จากการเรียนรู้ นำเสนอไว้เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำความรู้ทักษะจากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๔

ลองคิด ลองตอบ

(คำถามนำสู่การเรียนรู้) เป็นคำถามหรือสถานการณ์เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสงสัยและสนใจที่จะค้นหาคำตอบ

๕

เนื้อหา เป็นเนื้อหาที่ตรงตามสาระมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดชั้นปี และสาระการเรียนรู้แกนกลาง โดยแบ่งเนื้อหาเป็นช่วง ๆ แล้วแทรกกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุกที่พอเหมาะกับการเรียน รวมทั้งมีการนำเสนอด้วยภาพ ตาราง แผนภูมิ และแผนที่ความคิด เพื่อเป็นสื่อให้นักเรียนสร้างความคิดรวบยอดและเกิดความเข้าใจที่คงทน

๖

คำสำคัญ ระบุคำสำคัญที่แทรกอยู่ในเนื้อหาโดยการเน้นสีของคำไว้ต่างจากตัวพื้นด้วยตัวอักษรสีเขียว คำสำคัญนี้จะใช้ตัวเน้นเฉพาะคำที่ปรากฏคำแรกในเนื้อหา ไม่เน้นคำที่เป็นหัวข้อ

๗

เรื่องน่ารู้

(ความรู้เสริมหรือเกร็ดความรู้) เป็นความรู้เพื่อเพิ่มพูนให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้น โดยคัดสรรเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจที่นักเรียนควรรู้

๘

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก เป็นกิจกรรมที่กำหนดไว้เมื่อจบเนื้อหาแต่ละตอนหรือหัวข้อ เป็นกิจกรรมที่หลากหลายตามแนวคิดและกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่สอดคล้องกับเนื้อหา เหมาะสมกับวัย และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักเรียน สะดวกในการปฏิบัติ กระตุ้นให้นักเรียนได้คิด และส่งเสริมให้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม มีคำถามเป็นการตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน ได้ออกแบบกิจกรรมไว้อย่างหลากหลาย และมีมากเพียงพอที่จะพัฒนาให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายของหลักสูตร

๑๒

โครงการ เป็นข้อเสนอแนะในการกำหนดให้นักเรียนปฏิบัติโครงการ โดยเสนอแนะหัวข้อโครงการและแนวทางการปฏิบัติโครงการที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีของหน่วยการเรียนรู้นั้น เพื่อพัฒนาทักษะการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหาของนักเรียน

๑๓

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นกิจกรรมที่เสนอแนะให้นักเรียนได้นำความรู้ ทักษะในการประยุกต์ความรู้ในหน่วยการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๙

แหล่งสืบค้นความรู้ เป็นแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เช่น เว็บไซต์ หนังสือ สถานที่ หรือบุคคล เพื่อให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับเรื่องที่เรียน

๑๔

คำถามทบทวน เป็นคำถามแบบอัตนัยที่มุ่งถามเพื่อทบทวนผลการเรียนรู้ของนักเรียน

๑๐

บทสรุป ได้จัดทำบทสรุปเป็นผังมโนทัศน์ (Concept Map)

๑๕

บรรณานุกรม เป็นรายชื่อหนังสือ เอกสาร หรือเว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้าอ้างอิงประกอบการเขียน

๑๑

กิจกรรมเสนอแนะ เป็นกิจกรรมบูรณาการทักษะที่รวมหลักการและความคิดรวบยอดในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนได้เรียนรู้ไปแล้วมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม

๑๖

อภิธานศัพท์ เป็นการนำคำสำคัญที่แทรกอยู่ในเนื้อหา มาอธิบายให้ความหมาย และจัดเรียงตามลำดับตัวอักษรเพื่อความสะดวกในการค้นคว้า

สารบัญ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรารู้ตัวเรา

๑

● อวัยวะภายนอก

๒



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

๑๓

๑. ครอบครัว

๑๘

๒. การเข้าใจตนเอง

๒๔

๓. เพศ

๒๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

๓๓

๑. ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกาย

๓๔

๒. กิจกรรมทางกายและเกม

๔๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ใส่ใจสุขภาพ

๕๙

๑. สุขบัญญัติแห่งชาติ

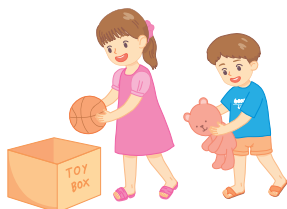
๖๐

๒. การดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายและของใช้

๖๔

๓. การเจ็บป่วย

๗๒



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ ชีวิตปลอดภัย

๘๓

๑. อันตรายภายในบ้านและโรงเรียน

๘๔

๒. อันตรายที่เกิดจากการเล่น

๘๙

๓. การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตราย

๙๓

หน่วยการ เรียนรู้ที่

๑

เรียนรู้ตัวเรา

ตัวชี้วัดชั้นปี

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

สาระการเรียนรู้

- อวัยวะภายนอก
 - ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก
 - การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

ประโยชน์จากการเรียนรู้

เข้าใจลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอกที่สำคัญแต่ละส่วน และดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้มีสุขภาพดีได้อย่างเหมาะสม

ลองคิด ลองตอบ

ร่างกายของเรามีส่วนใดบ้างที่เป็นอวัยวะภายนอก

ในแต่ละวันเราทำกิจวัตรประจำวันหลายอย่างเริ่มตั้งแต่ ตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว กินอาหาร เดินทางไป โรงเรียน เรียนหนังสือ วุ่นเล่นกับเพื่อน และพูดคุยกับคนอื่น จนกระทั่งเข้านอน ซึ่งการทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวนี้ ต้องใช้**อวัยวะ**ต่าง ๆ เช่น ใช้**เท้า**เดิน ใช้**มือ**เขียนหนังสือ ใช้**ฟัน**บดเคี้ยวอาหาร ดังนั้นเราต้องดูแลรักษาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

อวัยวะภายนอก

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ เช่น **ตา หู จมูก** หัวใจ ปอด ลำไส้ อวัยวะของเรามีทั้งที่สามารถมองเห็นจากภายนอก เรียกว่า **อวัยวะภายนอก** และอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกายที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ เรียกว่า **อวัยวะภายใน**

อวัยวะภายนอก เป็นอวัยวะที่อยู่ภายนอกร่างกาย สามารถมองเห็นและจับต้องได้ เช่น **ปาก** ฟัน แขน ขา มือ และเท้า

ดูโทรทัศน์



ฟังเพลง



รดน้ำต้นไม้



อวัยวะภายนอกต่าง ๆ มีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกันจากภาพด้านบนเป็นตัวอย่างการแสดงให้เห็นของอวัยวะภายนอก คือ ตาใช้มองภาพ หูใช้ฟังเสียง และจมูกใช้ดมกลิ่น

กิจกรรมตามภาพด้านบน
ได้ใช้อวัยวะส่วนใดของร่างกาย
และใช้ทำหน้าที่อะไรบ้าง



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

- นักเรียนสังเกตอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกร่างกายของตนเอง แล้ววาดภาพอวัยวะที่สังเกตได้ พร้อมกับนำเสนอภาพวาดของตนเองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ



ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก



ตา มีหน้าที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ
ดวงตามีหนังตาและขนตา
ช่วยป้องกันฝุ่นละอองและ
สิ่งสกปรกเข้าสู่ดวงตา

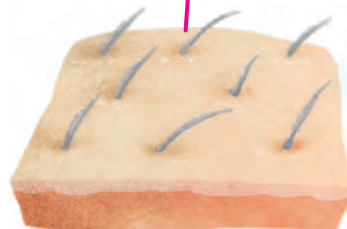
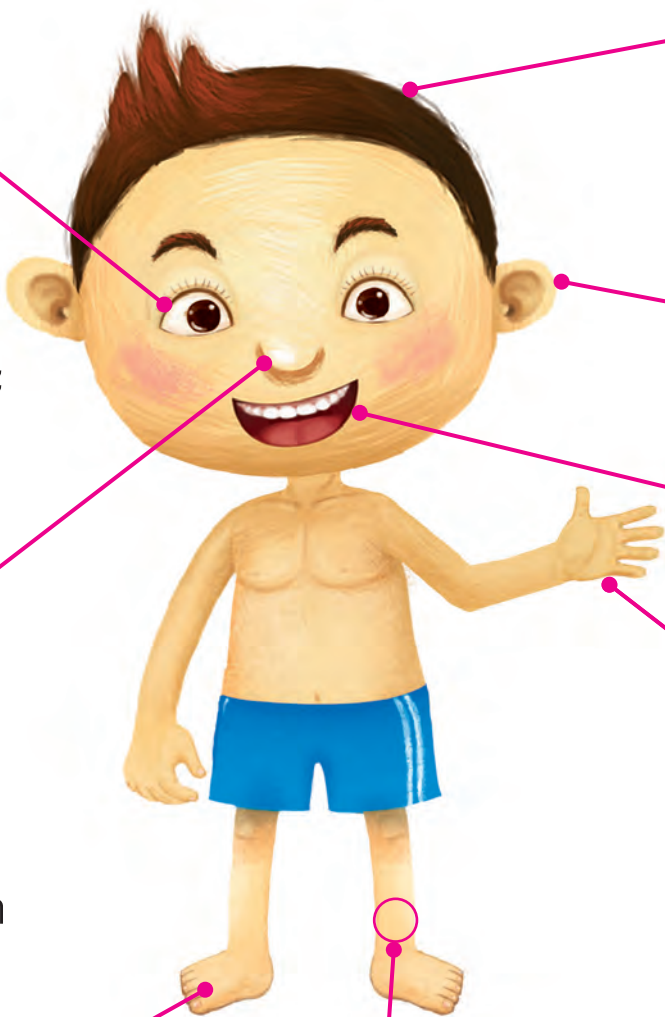


จมูก มีหน้าที่หายใจและ
รับกลิ่น ในรูจมูกมีขนจมูก
ช่วยดักฝุ่นละออง



เท้าและนิ้วเท้า

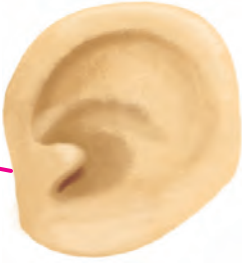
เท้า มีหน้าที่เดิน
ส่วนนิ้วเท้า มีหน้าที่ช่วย
พยุงเท้าให้เดินได้สะดวก



ผิวหนัง มีหน้าที่ห่อหุ้มร่างกาย
และป้องกันเชื้อโรคไม่ให้
เข้าสู่ร่างกายได้โดยง่าย



เส้นผม มีหน้าที่ปกคลุมศีรษะ
ช่วยให้ความอบอุ่น ป้องกันสิ่งสกปรก
และความร้อนไม่ให้ถูกหนังศีรษะ



หู มีหน้าที่รับฟังเสียงต่าง ๆ



ปาก ฟัน และลิ้น

ปาก มีหน้าที่กินอาหารและพูดคุย

ฟัน มีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร

ส่วนลิ้น มีหน้าที่รับรสชาติอาหาร



มือและนิ้วมือ

มือ มีหน้าที่จับสิ่งของ

ส่วนนิ้วมือ เป็นส่วนประกอบ

ของมือที่ช่วยให้จับหรือ

หยิบสิ่งของได้ง่ายขึ้น



เล็บ มีหน้าที่เกาะสิ่งของ
ที่มีขนาดเล็ก และป้องกันปลายนิ้ว
ไม่ให้ได้รับอันตราย



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑. นักเรียนสังเกตเสียงและกลิ่นต่าง ๆ รอบตัวในแต่ละวันว่าได้ยินเสียงและได้กลิ่นอะไรบ้าง เช่น เสียงนกร้อง กลิ่นของอาหาร แล้วบันทึกลงในสมุดบันทึก
๒. นักเรียนทำกิจกรรมตามภาพที่กำหนดให้ แล้วสังเกตตนเองและเพื่อนว่าได้ใช้อวัยวะส่วนใดของร่างกายทำกิจกรรมที่ระบุไว้บ้าง และอวัยวะส่วนนั้นทำหน้าที่อะไร แล้วบันทึกลงในสมุดบันทึก



ปลูกต้นไม้



อ่าน เขียนหนังสือ



กินอาหาร



คุยโทรศัพท์

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ปฏิบัติได้ดังนี้

ตา

๑. เมื่อมีฝุ่นละอองเข้าตา ให้ล้างตา
ด้วยน้ำสะอาด ไม่ขยี้ตา

๒. ไม่มองแสงสว่างจ้าเป็นเวลานาน
ไม่มองดวงอาทิตย์โดยตรงเพราะอาจ
ทำให้การทำงานของตาผิดปกติได้

๓. อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่าง
เพียงพอ ไม่อ่านหนังสือบนรถหรือเรือ
ที่กำลังแล่น



อ่านหนังสือในที่ที่มี
แสงสว่างเพียงพอ

๔. กินอาหารช่วยบำรุงสายตา เช่น ฟักทอง ผักบุ้ง แครอท

๕. ไม่ควรดูหน้าจอโทรศัพท์หรือโทรทัศน์เป็นเวลานาน

หู

๑. ไม่แคะหูเพราะอาจทำให้หู
อักเสบ

๒. ระมัดระวังไม่ให้ น้ำ และ
สิ่งแปลกปลอมเข้าหู

๓. ไม่สั่งน้ำมูกแรง ๆ

๔. ไม่ฟังเสียงที่ดังมาก ๆ และ
ไม่เล่นตะโกนเสียงดังกรอกหู

๕. ไม่นำสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในหู



ไม่แคะหู

จมูก

๑. เมื่อเป็นหวัดควรล้างน้ำมูกเบา ๆ

๒. ไม่นำสิ่งต่าง ๆ เข้าจมูก เช่น
เมล็ดผลไม้ ลูกบิด และของแข็งแหลม
รูจมูกเป็นอันตราย

๓. สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ใน
สถานที่ที่มีฝุ่นละอองมากหรือในสถานที่
ที่มีผู้คนแออัด



สวมหน้ากากอนามัย
ป้องกันฝุ่นละออง
หรือเชื้อโรค



แปรงฟันและลิ้น

หลังกินอาหารทุกมื้อ ตรวจสอบสุขภาพฟัน

วิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี มีดังนี้

๑) วางแปรงสีฟันให้ขนแปรงชี้ไปทางด้านเหงือกและคอฟัน
เฉียงขนแปรงเล็กน้อย

๒) ขยับขนแปรงสั้น ๆ ในแนวหน้า-หลัง

๓) ปัดขนแปรงลงล่างเมื่อแปรงฟันบน และปัดขนแปรงขึ้น
บนเมื่อแปรงฟันล่าง ส่วนฟันด้านบดเคี้ยวให้วางขนแปรงตัดฟัน
แล้วถูไปมาในแนวนอน

ปาก ฟัน และลิ้น

๑. แปรงฟันและลิ้นอย่างน้อยวันละ

๒ ครั้ง หรือหลังกินอาหารทุกมื้อ

๒. พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อ

นักเรียนศึกษาเรื่อง การแปรงฟันที่ถูกวิธีสำหรับเด็ก ได้จากอนามัยนิวส์

<https://youtu.be/-BEVcobLNEw> โดยให้ผู้ปกครองช่วยแนะนำ



เรื่องน่ารู้

วิธีการจับแปรงสีฟันที่ถูกต้องวิธี
จะต้องใช้มือข้างที่ถนัดจับด้าม
แปรงสีฟัน โดยใช้นิ้วหัวแม่มือ
ประคองด้ามแปรง ส่วนนิ้วที่เหลือ
ทั้งสี่ให้กำด้ามแปรงไว้



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

- นักเรียนฝึกแปรงฟันร่วมกันหลังอาหารมื้อกลางวัน โดยดู
ตัวอย่างการแปรงฟันที่ถูกต้องจากคุณครู แล้วผลัดกันตรวจสอบ
ความสะอาดของฟัน

ผิวหน้า

ทำความสะอาดผิวหน้าโดยล้างหน้า
และอาบน้ำด้วยสบู่ทำความสะอาดผิว
ทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เพื่อล้าง
คราบเหงื่อไคลและสิ่งสกปรกที่ติดอยู่
ตามผิวหน้าในบริเวณต่าง ๆ ให้หมดไป
จะส่งผลให้มีผิวพรรณที่สะอาดสดใสและ
น่ามอง



ล้างหน้าให้สะอาด

หมดจด

เส้นผม

ทำความสะอาดเส้นผม โดย
สระผมด้วยยาสระผมอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง



หมั่นสระผมให้สะอาด



ล้างมือบ่อย ๆ

มือ เท้า และเล็บ

มือ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และล้างมือ
ทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังจากขับถ่าย

เท้า ล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดเท้า
ให้แห้งอยู่เสมอ

เล็บ ตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้น
อยู่เสมอเพราะเล็บเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

- นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม ร่วมกันล้างมือให้สะอาดก่อน
ไปกินอาหารมื้อกลางวัน แล้วผลัดกันตรวจสอบความสะอาดของมือ



แหล่งสืบค้นความรู้

นักเรียนค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง **อวัยวะภายนอก** ได้จาก
การสอบถามคุณครู ผู้ปกครอง หรือจากเว็บไซต์

https://youtu.be/lesoeik_zvQQ?feature=shared



เรียนรู้ตัวเรา

อวัยวะภายนอก

ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

ตา ► มองสิ่งต่าง ๆ



หู ► ฟังเสียงต่าง ๆ



จมูก ► หายใจและรับกลิ่น



ปาก ► กินอาหารและพูดคุย

ฟัน ► บดเคี้ยวอาหาร

ลิ้น ► รับรสชาติอาหาร



ผิวหนัง ► ห่อหุ้มร่างกายและป้องกันเชื้อโรค



เส้นผม ► เส้นผมมีหน้าที่ปกคลุมศีรษะ



มือและนิ้วมือ ► มือมีหน้าที่จับสิ่งของ ส่วนนิ้วมือเป็นส่วนประกอบของมือที่ช่วยให้จับหรือหยิบสิ่งของได้ง่ายขึ้น



เท้าและนิ้วเท้า ► เท้ามีหน้าที่เดิน ส่วนนิ้วเท้ามีหน้าที่ช่วยพยุงเท้าให้เดินได้สะดวก



เล็บ ► แกะสิ่งของเล็ก ๆ



การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

ตา ► ไม่ขยี้ตา ไม่มองแสงสว่างจ้า อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ กินอาหารบำรุงสายตา

หู ► ไม่แคะหู ระวังตะขวงไม้ให้น้ำและสิ่งแปลกปลอมเข้าหู ไม่ฟังเสียงที่ดังมาก ๆ

จมูก ► ล้างจมูกเบา ๆ ไม่นำสิ่งต่าง ๆ เข้าจมูก สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องอยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นละอองมากหรือในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด

ปาก ฟัน และลิ้น ► แปรงฟันและลิ้นอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือหลังกินอาหารทุกมื้อ พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน

ผิวหนัง ► ล้างหน้า อาบน้ำด้วยสบู่ทำความสะอาดผิวทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

เส้นผม ► สระผมด้วยยาสระผมอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

มือ เท้า และเล็บ ► หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังจากขับถ่าย ล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดเท้าให้แห้งอยู่เสมอ และตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ



กิจกรรมเสนอแนะ

๑. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ผลัดกันสำรวจความสะอาดของตา หู และจมูก แล้วนำผลที่ได้ไปปรับปรุงตนเอง
๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม ผลัดกันเล่าเรื่อง “สุขภาพฟันของฉัน” เกี่ยวกับแปรงฟันวันละกี่ครั้ง มีฟันผุไหม และ ฟันสวยไหม
๓. นักเรียนสอบถามวิธีการตัดเล็บที่ถูกต้องและปลอดภัยจากผู้ปกครอง แล้วทดลองตัดเล็บด้วยตนเองตามคำแนะนำ และ อยู่ในความดูแลของผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด



โครงงาน

ทำโครงงานสำรวจข้อมูลเรื่อง **ความรู้เรื่อง วิธีการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอกของนักเรียนชั้น ป. ๑** หรืออาจเลือกทำโครงงานอื่นตามความสนใจ โดยให้เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่เรียน

๑. ความสำคัญ

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอกของร่างกายมีความสำคัญ ทำให้เรามีสุขภาพดี เนื่องจากการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกอย่างสม่ำเสมอทำให้อวัยวะภายนอกทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เจ็บป่วย การสำรวจข้อมูลความรู้เรื่อง วิธีการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอกของนักเรียน จึงช่วยให้ทราบถึงแนวทางในการสร้างเสริมความรู้และการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอก

๒. วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อศึกษาถึงความรู้เรื่อง วิธีการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอกของนักเรียนชั้น ป. ๑
- ๒) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมความรู้และแนวทางในการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอกของนักเรียนชั้น ป. ๑ ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

๓. วัสดุอุปกรณ์

- ๑) สมุดจดบันทึก
- ๒) แบบสอบถามความรู้เรื่อง วิธีการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอก
- ๓) อุปกรณ์เครื่องเขียน

๔. ขั้นตอนการทำงาน

- ๑) ประชุมสมาชิกกลุ่ม เพื่อปรึกษาหารือในการดำเนินโครงการ
 - ๒) ศึกษาคุณครูประจำชั้น/คุณครูที่ปรึกษา
 - ๓) จัดทำแบบสอบถามเรื่อง วิธีการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอก
 - ๔) เก็บรวบรวมและแปลผลข้อมูล แล้วบันทึกข้อมูล
- รายละเอียดของแบบสอบถาม มีดังนี้

แบบสอบถามเรื่อง วิธีการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอก

๑) ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักเรียนชั้น/ห้อง_____ อายุ_____ เพศ_____

๒) ข้อคำถาม

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเข้าใจ

ของนักเรียน

ข้อที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
๑.	เราต้องทำความสะอาดอวัยวะภายนอกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี	✓	
๒.	เมื่อมีฝุ่นเข้าตาควรทำความสะอาดตาของเราโดยขยี้ตาบ่อย ๆ		✓
๓.	การแกะขี้หูคือการรักษาความสะอาดหู		✓
๔.	สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นละอองมากหรือในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด	✓	
๕.	เราควรแปรงฟันและลิ้นอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง	✓	
๖.	เพื่อการมีผิวหนังที่สะอาดและมีสุขภาพดีต้องล้างหน้าและอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง	✓	
๗.	เส้นผมและหนังศีรษะจะสะอาด เราต้องสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง		✓
๘.	ก่อนกินอาหารและหลังจากขับถ่ายต้องล้างมือทุกครั้ง	✓	
๙.	ควรใส่ถุงเท้าทันทีเมื่อล้างเท้าเสร็จแล้ว		✓
๑๐.	เล็บของเราจะสะอาด ถ้าตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ	✓	

๕. สรุปผล _____ ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่
มีความรู้เรื่องวิธีการรักษาความสะอาดอวัยวะภายนอก

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

ลงชื่อ.....

(.....)

ที่ปรึกษาโครงการ



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนอาบน้ำตอนเช้าและตอนเย็น แปรงฟันและลิ้น อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือหลังกินอาหารทุกมื้อ และล้างมือ และล้างเท้าให้สะอาดเป็นนิสัย แล้วให้ผู้ปกครองช่วยตรวจสอบ ความสะอาด



คำถามทบทวน

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนคิดว่าตา หู จมูก สำคัญอย่างไร
๒. ถ้าหากนักเรียนไม่มีผิวหนังห่อหุ้มร่างกายจะเกิดอะไรขึ้น
๓. เพราะเหตุใดนักเรียนต้องดูแลรักษาปาก ฟัน และลิ้น และนักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไร
๔. ถ้าหากอวัยวะภายนอกผิดปกติจะมีผลต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง จงยกตัวอย่าง
๕. การดูแลรักษาอวัยวะภายนอกที่นักเรียนปฏิบัติมีอะไรบ้าง และส่งผลดีต่อสุขภาพของนักเรียนอย่างไร