

สุขศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ป.๒

ผู้เรียบเรียง

ดร.วัลลภา วาสนาสมpong

ผู้ตรวจ

ดร.สุธีรา เมืองนาโพธิ์

ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล

นางสาวรมย์รัศมี พัทธพงศ์พรณ

บรรณาธิการ

ผศ. ดร.เกษม ชูรัตน์

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-606-175-8

รหัสสินค้า ๑๒๑๔๐๐๖



A+ อักษร
www.aksorn.com

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

สวนลิขสิทธิ์

ห้ามมิให้ทำซ้ำ กัดลอก เลียนแบบ ทำสำเนา สแกน จำลองมาจากต้นฉบับ หรือแปลเป็นรูปแบบอื่น
ในวิธีการต่าง ๆ ทุกวิธี ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน และห้ามใช้หรือผลิตซ้ำส่วนใดส่วนหนึ่ง
เพื่อวัตถุประสงค์ในการฝึก พัฒนา เทคโนโลยีระบบปัญญาประดิษฐ์ (AI) หรือระบบเทคโนโลยีอื่นๆ



คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เล่มนี้ ภายในเล่มนำเสนอการจัดการเรียนรู้เป็นหน่วยการเรียนรู้ตรงตามตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา แต่ละหน่วยการเรียนรู้มีการระบุตัวชี้วัดระหว่างทางและ**ตัวชี้วัดปลายทาง** ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ประกอบไปด้วยสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิตโดยเน้นสาระที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา จัดการเรียนรู้เป็น ๕ หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ อวัยวะในร่างกาย : เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะในร่างกาย การดูแลรักษาอวัยวะในร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ตัวเรา ครอบครัว และคนรอบข้าง : เรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของตนเองในฐานะสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี ความภาคภูมิใจ ในตนเอง และพฤติกรรมที่เหมาะสม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สุขภาพดีสร้างได้ : เรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี การใช้หลัก สุขบัญญัติแห่งชาติในการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การป้องกันตนเองจากของเล่นและของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย : เรียนรู้เกี่ยวกับยาสามัญประจำบ้าน อาการและวิธีป้องกันโรคหรือการบาดเจ็บที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเกิดโรคหรือ บาดเจ็บได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ รู้เท่าทันอันตราย : เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเองจากสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว สัญญาณและป้ายเตือน ป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุทางบกและทางน้ำ ป้องกัน การเกิดอัคคีภัย และวิธีการหนีไฟอย่างปลอดภัย

ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายและสนุกกับการเรียนรู้ จะนำเสนอให้เห็นขั้นตอน การปฏิบัติตน พร้อมแผนภาพ แผนผัง อินโฟกราฟิก และกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจเป็นระยะ

ท้ายหน่วยการเรียนรู้จะมีกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ จากประสบการณ์การเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นทักษะชีวิต (Life Skills) ที่ผู้เรียนพึงมีในปัจจุบัน รวมทั้งสรุปสาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้ไว้ให้ด้วย

ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้ทั้งความรู้ ทักษะ เจตคติที่ดี ต่อสุขภาพ มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ผ่านตัวชี้วัด บรรลุสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนที่ดีอย่างี่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดไว้

ผู้เรียบเรียง

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑

อวัยวะในร่างกาย

๒

๑. ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ๔
๒. อวัยวะในร่างกายของมนุษย์มีหน้าที่อย่างไร ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่

๒

ตัวเรา ครอบครัว และคนรอบข้าง

๒๒

๑. รูปแบบครอบครัวเป็นอย่างไร ๒๔
๒. เพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร ๒๘
๓. ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นอย่างไร ๓๒

หน่วยการเรียนรู้ที่

๓

สุขภาพดีสร้างได้

๓๘

๑. ผู้ที่มีสุขภาพดีมีลักษณะอย่างไร ๔๐
๒. รับประทานอาหารอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพดี ๔๒
๓. เล่นของเล่นและใช้ของใช้ให้ปลอดภัย ได้อย่างไร ๔๗

หน่วยการเรียนรู้ที่

๔

การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

๕๖

๑. ยาสามัญประจำบ้านมีอะไรบ้าง ๕๘
๒. โรคและการบาดเจ็บในชีวิตประจำวัน มีอะไรบ้าง ๖๒

หน่วยการเรียนรู้ที่

๕

รู้เท่าทันอันตราย

๗๔

๑. ป้องกันอันตรายใกล้ตัวได้อย่างไร ๗๖
๒. อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้อย่างไร ๘๐
๓. ปฏิบัติตนอย่างไรให้ปลอดภัยจากอัคคีภัย ๘๘

บรรณานุกรม

๙๔

๑ อวัยวะภายในร่างกาย

ลักษณะร่างกาย
ของแต่ละช่วงวัย
ต่างจากร่างกายของ
นักเรียนอย่างไร?

★สาระสำคัญ

- การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ซึ่งทุกคนควรดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และช่วยให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ
- อวัยวะภายในร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย เราควรดูแลรักษาอวัยวะภายใน เพื่อให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และมีสุขภาพที่ดี

ตัวชี้วัด

มฐ. พ ๑.๑ ป.๒/๓
มฐ. พ ๑.๑ ป.๒/๑
มฐ. พ ๑.๑ ป.๒/๒

กระตุ้น ความสนใจ

โยงเส้นจับคู่ภาพช่วงวัยต่างๆ กับคำอธิบาย
ลักษณะของช่วงวัยนั้นๆ



มีการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ
อย่างเต็มประสิทธิภาพ
พร้อมมีครอบครัว

ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ
ประสิทธิภาพ
การทำงาน
ของอวัยวะลดลง

ลักษณะของเพศชาย
และเพศหญิง
เริ่มชัดเจนขึ้น

มีการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ
อย่างรวดเร็ว

สังเกตคนในครอบครัวว่ามีลักษณะของช่วงวัยใดบ้าง



๑ ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร?

การเจริญเติบโต เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทางด้านขนาดและรูปร่าง เช่น น้ำหนักเพิ่มขึ้น ส่วนสูงเพิ่มขึ้น ซึ่งการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัยจะมีลักษณะแตกต่างกัน

วัยเด็ก

(๐-๕ ปี)

การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็ว

ช่วงอายุ ๑-๒ ปี

รูปร่างเคลื่อนไหวได้ดี เริ่มหัดเดิน

ช่วงอายุ ๓-๕ ปี

สมองควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น ใช้คำพูดสื่อสารได้คล่องแคล่ว

วัยเรียน

วัยรุ่น

(๖-๑๙ ปี)

การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างช้าๆ แต่ต่อเนื่อง

ลักษณะทางเพศของเพศชายและเพศหญิงเริ่มชัดเจนขึ้น

คิดอย่างมีเหตุผล

ชอบใช้เวลาอยู่กับเพื่อน มีความเป็นตัวของตัวเองสูง

วัยทำงาน

(๒๐-๕๙ ปี)

การเจริญเติบโตและพัฒนาการเต็มประสิทธิภาพ ในช่วงปลายของวัย ร่างกายจะเริ่มเสื่อมสภาพ

ควบคุมอารมณ์ได้ดี ดำเนินถึงความรู้สึกของผู้อื่น

มีความพร้อมสำหรับการมีครอบครัว

วัยผู้สูงอายุ

(๖๐ ปีขึ้นไป)

รูปร่างเริ่มเสื่อมสภาพมากขึ้นกว่าวัยทำงาน

รูปร่างเคลื่อนไหวช้าลง การทรงตัวเริ่มไม่ดี

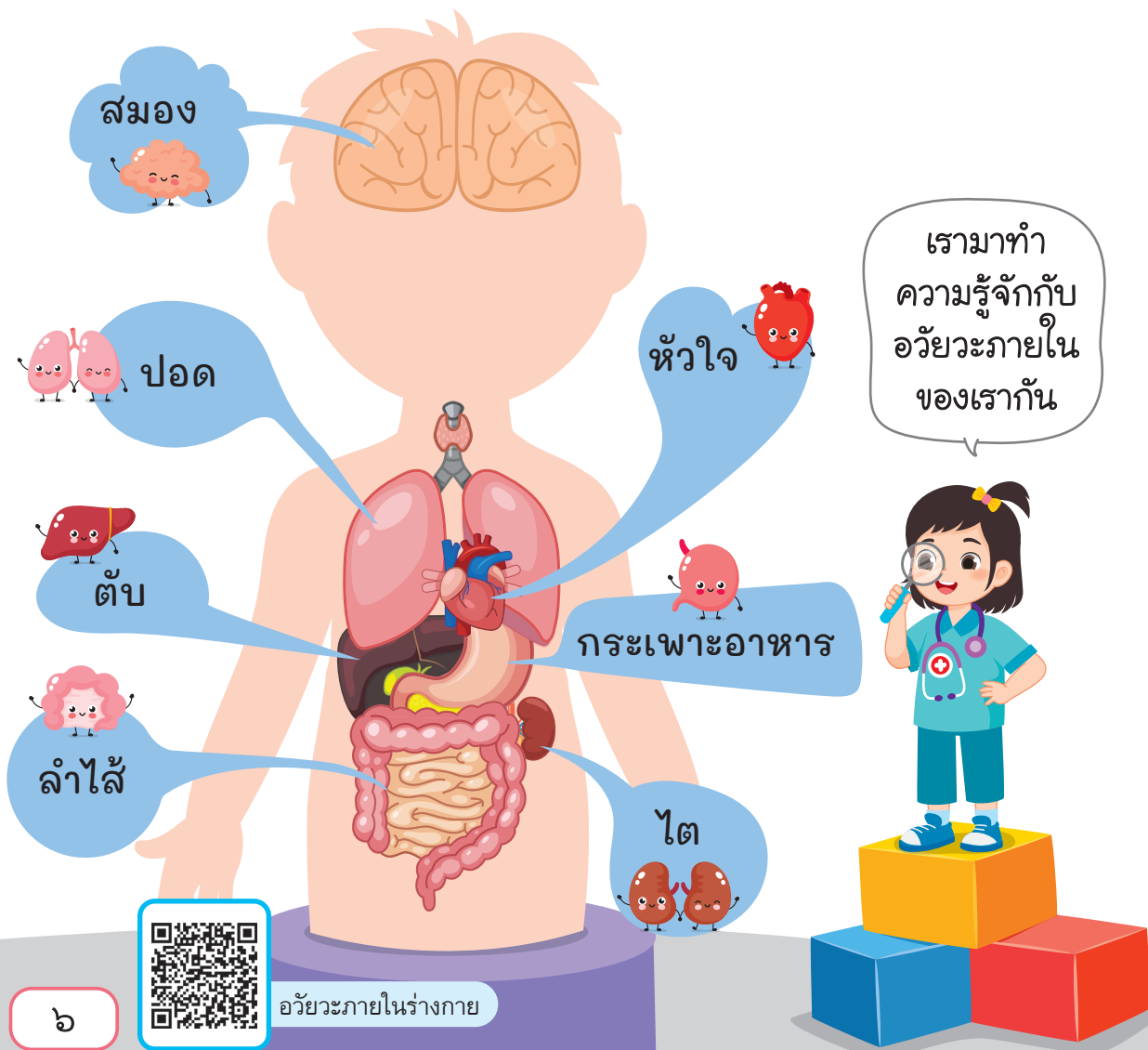
สมองทำงานได้ช้าลง ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง

หมายเหตุ. ปรับปรุงจาก จำนวนประชากรตามกลุ่มวัย, โดย กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล กองแผนงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป., ฐานข้อมูลกลาง กรมอนามัย (<https://dohdatacenter.anamai.moph.go.th/index.php?r=site/basic>).

ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ เริ่มต้นตั้งแต่เกิด เจริญเติบโตเป็นวัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ ตามลำดับ ในแต่ละช่วงวัยย่อมมีโอกาสเกิดการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตด้วยสาเหตุต่าง ๆ ซึ่งไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงกฎของธรรมชาติ เกิด แก่ เจ็บ และตายได้ แต่เราสามารถดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

๖ อวัยวะในร่างกายของมนุษย์ มีหน้าที่อย่างไร?

ร่างกายประกอบด้วยอวัยวะภายใน เช่น สมอง หัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ ไต ซึ่งมีหน้าที่แตกต่างกัน และทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เราดำรงชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เราควรดูแลรักษาอวัยวะภายใน เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ



คนเดียว
กิจกรรมสร้างเสริม
ประสบการณ์การเรียนรู้

ปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนด แล้วบันทึกผล
จากนั้นบอกผลการปฏิบัติกิจกรรม

กิจกรรม ฝึกกระตุ้นสมอง

๑. เดินตรงไปข้างหน้า ๖ ก้าว แล้วเดินตรงถอยหลัง ๖ ก้าว สังเกต การเดินของตนเองว่าเดินตรงหรือไม่

ผลการปฏิบัติเดินตรงไปข้างหน้า

☐ เดินตรง ☐ เดินไม่ตรง

เดินไปข้างหน้า

๑ > ๒ > ๓ > ๔ > ๕ > ๖

ผลการปฏิบัติเดินตรงถอยหลัง

☐ เดินตรง ☐ เดินไม่ตรง

เดินถอยหลัง

๖ < ๕ < ๔ < ๓ < ๒ < ๑

๒. อ่านออกเสียงตามสีที่เห็น

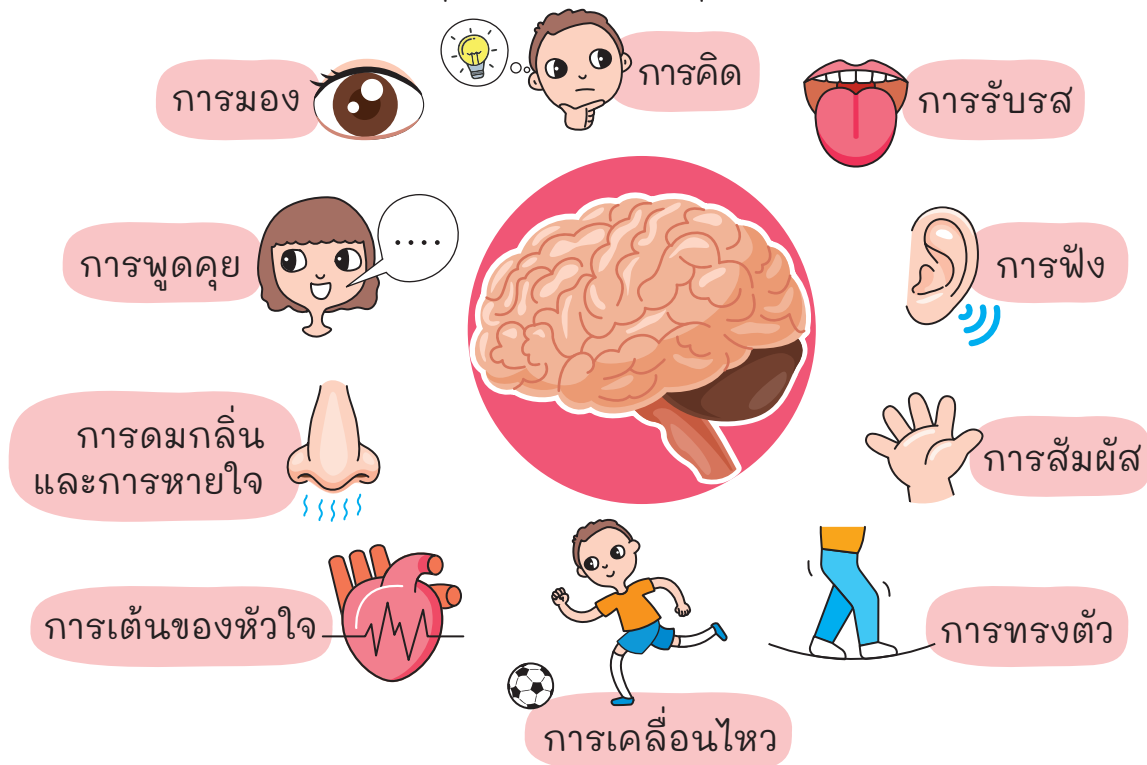
เหลือง	ส้ม	ชมพู	ขาว	ฟ้า
เขียว	ฟ้า	ส้ม	ชมพู	แดง
ดำ	เหลือง	เหลือง	เขียว	ชมพู

จากการปฏิบัติกิจกรรม หากสมองถูกทำลาย
จะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย



สมอง ลักษณะคล้ายกะหล่ำดอก

หน้าที่ ควบคุมการทำงานทุกส่วนของร่างกาย



วิธีดูแลรักษา

รับประทานอาหารบำรุงสมอง เช่น อาหารทะเล ปลา ตับ ไข่ นม ผักใบเขียว ถั่วต่างๆ



ป้องกันการกระแทกที่ศีรษะ เช่น สวมหมวกนิรภัยขณะขี่จักรยาน ไม่เล่นรุนแรงที่กระทบบริเวณศีรษะ



ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เสพสารเสพติด เพราะมีสารพิษทำลายสมอง



ฝึกสมองผ่านการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น ต่อจิกซอว์ ดูหนังสื่อภาพ เล่นบทบาทสมมติ

นอนหลับให้เพียงพอ เพราะช่วยให้กระบวนการคิด การเรียนรู้ และความจำดีขึ้น



กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ ๒

ปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนด แล้วบันทึกผล จากนั้นร่วมกันอธิบายผลการปฏิบัติกิจกรรม

กิจกรรม ลูกโป่งขยายได้อย่างไร

วิธีปฏิบัติ

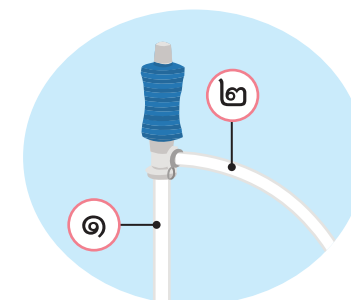
- เป่าลูกโป่งและปล่อยลมออก แล้วตอบคำถามว่า “ลูกโป่งขยายได้อย่างไร”
- ทำซ้ำ ๓ รอบ ติดต่อกัน
- สังเกตการเป่าลูกโป่งในแต่ละรอบว่า เหมือนหรือแตกต่างกัน อย่างไร



กิจกรรม หัวใจทำงานอย่างไร

วิธีปฏิบัติ

- เตรียมที่ปั้มน้ำ ๑ อัน ภาชนะใส่น้ำ ๒ ใบ น้ำผสมสีแดง ๑ ลิตร
- ใส่น้ำสีแดงลงในภาชนะ ๑ ใบ
- ใส่ท่อ ๑ ลงในภาชนะที่มีน้ำสีแดง แล้วนำท่อ ๒ ใส่ลงภาชนะที่ไม่มีน้ำ
- บีบที่ลูกปั๊มของท่อปั้มน้ำ ให้สังเกตการเคลื่อนที่ของน้ำสีแดง



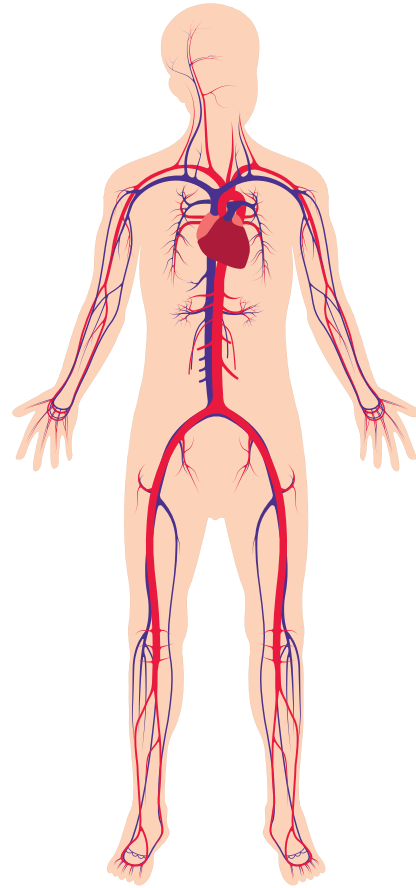
ปอดและหัวใจมีหน้าที่อะไร และทำงานสัมพันธ์กันหรือไม่



หัวใจ ลักษณะคล้ายดอกบัวตูม

หน้าที่ สูบฉีดเลือดที่มีสารอาหารและแก๊สออกซิเจนสูงไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย และนำเลือดที่มีของเสียและแก๊สออกซิเจนต่ำไปยังปอด

หัวใจจะมีขนาดเท่ากำปั้นของตัวเรา



วิธีดูแลรักษา

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสหวานจัด และรสเค็มจัด ป้องกันไขมันในเส้นเลือดและโรคความดันโลหิตสูง



ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง



ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เล่นกีฬา และลดพฤติกรรมการอยู่กับที่



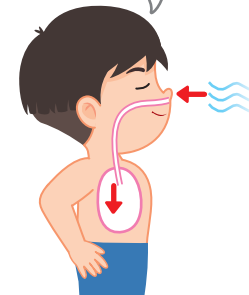
พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนน้อยทำให้หัวใจทำงานหนัก มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจมากกว่าปกติ



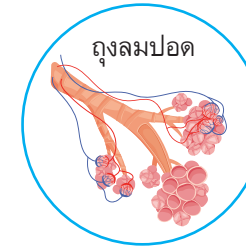
ปอด ลักษณะคล้ายลูกโป่ง

หน้าที่ แลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนจากการหายใจเข้ากับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ที่เป็นของเสียภายในร่างกาย ซึ่งแก๊สออกซิเจนจะส่งไปกับเลือดเข้าสู่หัวใจ และแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์จะขับออกจากร่างกายผ่านการหายใจออก

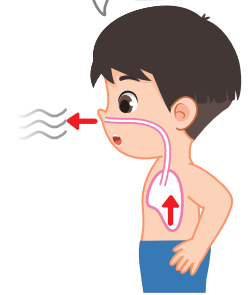
หายใจเข้า
แก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย



ภายในปอด
มีถุงลมเล็กๆ
ที่เรียกว่า
“ถุงลมปอด”
จำนวนมาก



หายใจออก
แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์
ออกจากร่างกาย



วิธีดูแลรักษา

อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศดี ไม่มีควันพิษ เช่น ส่วนสาธารณะ และเมื่ออยู่ในที่อากาศไม่ดี ควรสวมหน้ากากอนามัย



สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด เพื่อรักษาความอบอุ่นให้ปอด เพราะความชื้นหรืออากาศเย็นอาจทำให้ปอดชื้น เป็นปอดบวมได้



ฝึกหายใจเข้าและออกลึกๆ ร่วมกับการออกกำลังกาย ช่วยทำให้ปอดแข็งแรง การหายใจดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย



ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว (แก้วละ ๒๐๐ มิลลิลิตร) เพราะน้ำจะช่วยให้ปอดชุ่มชื้น ลดอาการไอแห้ง





ถุงน้ำดี
เป็นที่เก็บน้ำดี
ที่ผลิตจากตับ

หน้าที่

สร้าง น้ำดีที่ช่วยย่อยไขมัน
ในลำไส้เล็ก

เก็บ สะสมพลังงาน
วิตามิน และแร่ธาตุ

กรอง ของเสียในเลือดที่มาจาก
กระเพาะอาหารและลำไส้
ส่งไปยังระบบขับถ่าย

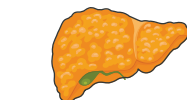
ตับอ่อน

ผลิตเอนไซม์ที่ช่วย
ในการย่อยอาหาร

ตับเป็นอวัยวะภายใน
ที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย

วิธีดูแลรักษา

ไม่รับประทานอาหารที่มีผลเสียต่อตับ เช่น อาหารแปรรูป อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารที่มีไขมันสูง น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ไขมันพอกตับ



ตับอักเสบ



ตับแข็ง



มะเร็งตับ

ไม่ซื้อยารับประทานเองหรือ
รับประทานยาเกินความจำเป็น
เพราะยาบางชนิดมีผล
ข้างเคียงและทำลายตับ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พร้อมกับ
ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม
เพื่อป้องกันการเกิดภาวะ
ไขมันพอกตับ



กิจกรรมสร้างเสริม
ประสบการณ์การเรียนรู้

จับคู่

ดูภาพวิธีการดูแลตับและไตที่กำหนด
แล้วขีด ✓ ลงใน ☐ ควรปฏิบัติ หรือ
☐ ไม่ควรปฏิบัติ พร้อมบอกเหตุผล



๑.

ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ
อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

☐ ☐

เพราะ



๒.

รับประทานอาหารแปรรูป
อาหารหมักดอง อาหารทอด

☐ ☐

เพราะ



๓.

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มี
น้ำตาลสูง ชา กาแฟ

☐ ☐

เพราะ



๔.

ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่
ในเกณฑ์มาตรฐาน

☐ ☐

เพราะ

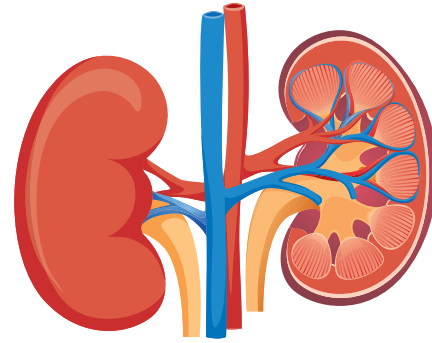
ถ้าเราดื่มน้ำเปล่าน้อยจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย





หน้าที่ กรองของเสีย

ออกจากเลือด และนำออกจาก
ร่างกายในรูปของน้ำปัสสาวะ



วิธีดูแลรักษา

ไม่รับประทาน
อาหารรสหวานจัด
รสเค็มจัด เพราะ
อาหารเหล่านี้
จะส่งผลให้ไต
ทำงานหนัก



หลีกเลี่ยงการรับประทานยาแก้ปวด
และยาแก้อักเสบเกินความจำเป็น
อาจส่งผลเสียต่อการทำงานของไต
ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตได้ลดลง



ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย
วันละ ๘ แก้ว ซึ่งจะช่วยทำให้ไต
กรองของเสียออกจากเลือด
และขับออกจากร่างกายได้ง่าย



สุขภาพน้ำรู้! อันตรายจากการดื่มน้ำอัดลม

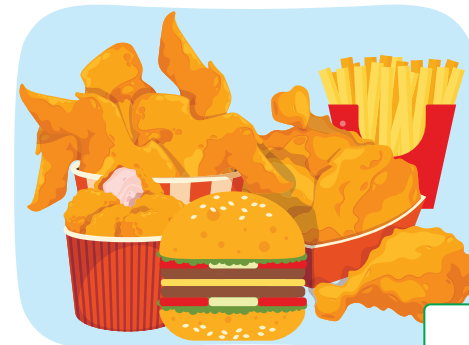
น้ำอัดลมมีส่วนประกอบของน้ำตาลฟรุกโทสในปริมาณสูง ทำให้ร่างกายขับแคลเซียม
ออกมาในปัสสาวะมากขึ้น ซึ่งแคลเซียมจะไปจับกับสารอื่นในปัสสาวะ และตกตะกอน
กลายเป็นก้อนนิ่ว

ดังนั้น เด็กในวัยเรียนจึงไม่ควรดื่มน้ำอัดลม และควรดื่มน้ำสะอาด ๑.๕-๒ ลิตรต่อวัน
หรืออย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว (แก้วละ ๒๐๐ มิลลิลิตร)

กิจกรรมสร้างเสริม
ประสบการณ์การเรียนรู้ ๔

จับคู่

ดูภาพที่กำหนด แล้วขีด ✓ ลงใน ☐
เพื่อระบุว่าภาพใดส่งผลเสียต่อกระเพาะอาหาร
และลำไส้

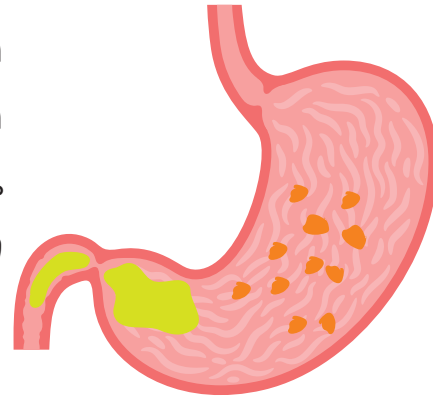


หากกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานผิดปกติ
จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร



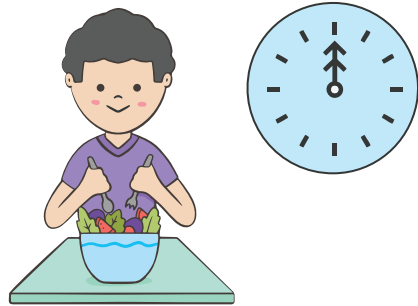
กระเพาะอาหาร ลักษณะเป็นถุงคล้ายตัวเจ J

หน้าที่ ย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กและเหลว ผลิตน้ำย่อยที่เป็นกรด เพื่อย่อยอาหารประเภทโปรตีน ซึ่งอาหารที่ย่อยแล้วจะถูกส่งต่อไปยังลำไส้เล็ก



วิธีดูแลรักษา

รับประทานอาหารตรงเวลา ในปริมาณที่เหมาะสม



เคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ



รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สดใหม่ สะอาด และหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัด รสเปรี้ยวจัด อาหารที่มีไขมันสูง และอาหารหมักดอง

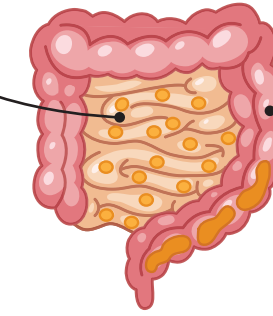


ผ่อนคลายความเครียด วิตกกังวล และพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะความเครียดจะไปกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยมากกว่าปกติ เกิดการระคายเคือง ส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบได้



ลำไส้ มีลักษณะเป็นเส้นกลวงยาว I

ลำไส้เล็ก
หน้าที่ ย่อยอาหารทุกประเภท และดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย



ลำไส้ใหญ่
หน้าที่ ดูดซึมน้ำ วิตามิน แร่ธาตุที่เหลือค้างในกากอาหาร และขับออกมาเป็นอุจจาระ

วิธีดูแลรักษา

ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว น้ำจะช่วยให้ขับถ่ายได้ง่าย ลดอาการท้องผูก หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม



รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น แอปเปิล ต้นหอม กัลฉ่าย มะเขือเทศ ข้าวโอ๊ต ถั่วเหลือง ซึ่งจะช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และลดอาหารที่มีไขมันสูง



ขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ไม่ควรกลั้นอุจจาระ หากมีอุจจาระค้างอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน ร่างกายจะดูดซึมของเสียกลับ ทำให้เกิดกลิ่นปาก กลิ่นตัว และอาจเป็นโรคริดสีดวงทวาร ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งลำไส้



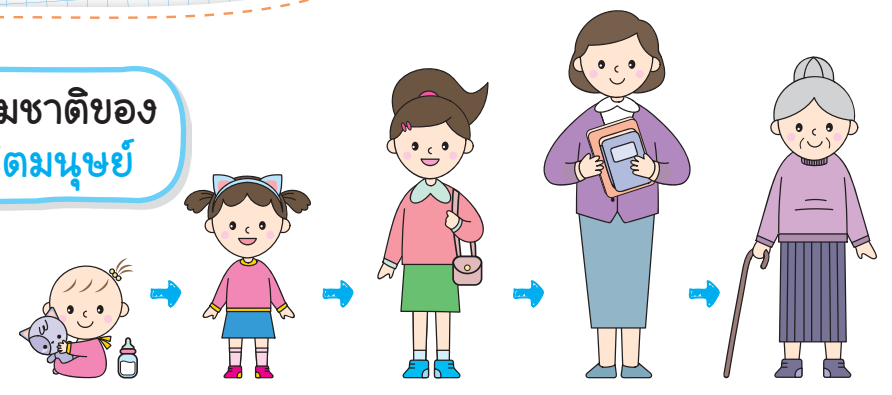
สุขภาพน้ำรู้ น้ำสำคัญต่อร่างกายอย่างไร



ร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ ๗๐ หากดื่มน้ำไม่เพียงพอ ระบบอวัยวะต่าง ๆ จะทำงานได้ไม่ดี เพราะน้ำเป็นตัวกลางในการนำสารอาหารและแก๊สออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นำของเสียออกจากร่างกาย ช่วยหล่อลื่นอวัยวะต่าง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวได้ดีและทำงานได้เป็นปกติ ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ตลอดเวลา รวมทั้งทำให้ร่างกายสดชื่น

อวัยวะภายในร่างกาย

ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์



มนุษย์มีการเจริญเติบโตและพัฒนากการตั้งแต่แรกเกิด โดยวัยเด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ ประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะยังไม่เท่า วัยผู้ใหญ่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอวัยวะภายในจะเริ่มเสื่อมสภาพ ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง

อวัยวะภายในร่างกาย



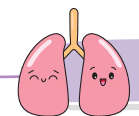
สมอง

- ควบคุมการทำงานของร่างกาย
- ป้องกันการกระทบที่ศีรษะ



หัวใจ

- สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย
- ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง



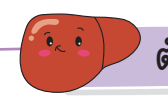
ปอด

- แลกเปลี่ยนแก๊ส
- ไม่อยู่ในที่ที่มีมลพิษทางอากาศ



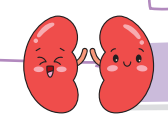
กระเพาะอาหาร

- ย่อยอาหารให้เล็กและเหลว และผลิตน้ำย่อยเพื่อย่อยอาหารประเภทโปรตีน
- รับประทานอาหารให้ตรงเวลา



ตับ

- สร้างน้ำดีช่วยย่อยอาหาร
- ไม่รับประทานอาหารแปรรูป อาหารไขมันสูง อาหารสุกๆ ดิบๆ



ไต

- กำจัดของเสียออกจากร่างกาย
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด



ลำไส้

- ย่อยและดูดซึมสารอาหาร
- ขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน รับประทานอาหารที่มีใยอาหารมาก

• หน้าที • วิธีดูแล



กิจกรรม

การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

- สมรรถนะสำคัญ
- การสื่อสาร
 - การคิด
 - การแก้ปัญหา
 - การใช้ทักษะชีวิต
 - การใช้เทคโนโลยี



๑ วาดรูปอวัยวะภายในร่างกายที่สนใจ ๓ อวัยวะ พร้อมบอกชื่อหน้าที และวิธีดูแลรักษาให้ถูกต้อง แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

อวัยวะที่ ๑

(วาดรูป)

ชื่อ

หน้าที

วิธีดูแล

อวัยวะที่ ๒

(วาดรูป)

ชื่อ

หน้าที

วิธีดูแล

อวัยวะที่ ๓

(วาดรูป)

ชื่อ

หน้าที

วิธีดูแล



จับคู่ ๒ ดูภาพและอ่านข้อความ ๑. - ๕. จากนั้นสอบถามคู่ตนเอง โดยขีด
 ✓ ลงใน ☐ ทำเป็นประจำ ☐ ทำเป็นบางครั้ง หรือ ☐ ไม่เคยทำเลย
 แล้วร่วมกันอธิบายว่าพฤติกรรม ๑. - ๕. เป็นวิธีดูแลสุขภาพวัยอะไรบ้าง
 พร้อมให้เหตุผลประกอบ

๑. ฉันรับประทานอาหาร
 ไขมันต่ำ ผัก ผลไม้ ธัญพืช
 ปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน



๒. ฉันสวมหมวกนิรภัย
 ขณะขี่จักรยาน
 หรือซ้อนจักรยานยนต์



๓. ฉันนอนก่อน ๔ ทุ่ม
 และตื่น ๖ โมงเช้า



๔. ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ
 ๒ ขวด (ขวดละ ๘๐๐ มิลลิลิตร)



คนเดียว

๓ บันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพวัยะภายในร่างกายตามที่
 กำหนดให้เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

บันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพวัยะภายใน



ด.ช./ด.ญ.

วันที่ ถึง เดือน พ.ศ.

รายการปฏิบัติ	ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ			
	๗ วัน	๔-๖ วัน	๑-๓ วัน	ไม่ปฏิบัติ
๑. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารหมักดอง				
๒. ไม่ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน กาแฟ และ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
๓. รับประทานอาหารเป็นเวลาในปริมาณ ที่เหมาะสม				
๔. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน				
๕. ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว (แก้วละ ๒๐๐ มิลลิลิตร)				
๖. ฝึกสมองผ่านการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว เช่น อ่านหนังสือที่ตนเองชอบ เล่นเกมเชาวน์ปัญญา				
๗. นอนหลับ ๙-๑๒ ชั่วโมงต่อคืน				
๘. อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศดี ไม่มีควันพิษ				
๙. ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา เต้นแอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ				
๑๐. ขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ไม่กลั้นอุจจาระ และปัสสาวะ				

ข้อเสนอแนะ/ข้อควรปรับปรุง