





หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

๒

สุขศึกษา
และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นายลัทธพล คำภีระปาวงศ์
นางสาวศุภนัน คงสุทธิ์

ผู้ตรวจ

รศ. ดร.สมบัติ อ่อนศิริ
ผศ. พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ
ดร.ศุภอัมภ์ สัตยเทวา

บรรณาธิการ

ดร.จิรนนท์ แก้วมา

ศษ.บ. (สุขศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ ๑, วท.ม. (การส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา)
ค.บ. (พลศึกษา), ค.ม. (พลศึกษา)

วท.บ. (พลศึกษา), กศ.ม. (พลศึกษา),
Ph.D. (Exercise and Sport Science)
พบ.บ. (พยาบาล), วท.ม. (สุขศึกษา), ศษ.ด. (เทคโนโลยีการศึกษา)
ค.บ. (หลักสูตรและการสอน), ค.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา),
ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)

วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา), ค.ม. (สุขศึกษา),
ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)



จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

 ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง, ฝ่ายการเงินและบัญชี :
๖๕/๑๐๕ หมู่ ๑ ซ.พระแม่กวนอิม ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๐ ๒๕๔๔ ๕๕๘๕, ๐ ๒๕๔๔ ๕๕๘๓, ๐ ๒๕๖๑ ๔๕๘๐-๒
โทรสาร ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๘๓, ๐ ๒๕๔๒ ๒๓๑๓

 ฝ่ายวิชาการ :
๘๗/๑๒๒ ถ.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๔๘๘๘-๒๐, ๐ ๒๕๕๓ ๘๑๖๘-๕ โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๒๕๒๓

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๔
พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
ISBN 978-616-07-2838-1
ราคา ๘๕ บาท
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

คำนำ



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษาและพลศึกษา** ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ จัดอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ **ตัวชี้วัดระหว่างทาง** และ **ตัวชี้วัดปลายทาง** และสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

หนังสือเล่มนี้มีการปรับปรุงเนื้อหาและสอดแทรกความรู้ใหม่ ๆ ให้มีความทันสมัย สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและสังคมโลก ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่าน **กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)** ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง (Higher Order Thinking) ในการมีวิจรณ์ญาณ การวิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหาการประเมิน การตัดสินใจ และการสร้างสรรค์ มีการสร้างเสริมสมรรถนะที่สำคัญด้านสุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้ **โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)** เป็นกิจกรรมที่ต้องการเชื่อมโยงให้ผู้เรียนได้มองเห็นสภาพแวดล้อมใกล้ตัว ปัญหาของชุมชน สังคม หรือประเทศชาติ และแนวทางการป้องกันแก้ไข ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาหรือใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นในโลกแห่งอนาคตได้ ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑

ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาแบบองค์รวม ทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อีกทั้งอำนวยความสะดวกต่อครูผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ และบรรลุเป้าหมายของหลักสูตร



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

คำอธิบายรายวิชา



วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๒ หน่วยกิต เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน วิถีดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิเศษเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม ลักษณะของการมีสุขภาพดี อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บ การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก ซื่อสัตย์สุจริตประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย สาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

โดยใช้ทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร ทักษะความตระหนักรู้ ทักษะการปรับตัว ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ในการจัดการและดูแลตนเองอย่างมีความสุข ควบคู่กับใช้ทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตาม ตลอดจนทักษะกระบวนการกลุ่มในการวางแผนดูแลสุขภาพองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

เพื่อให้ผู้เรียนมีลักษณะที่ดีในการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ มีคุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพเป็นกิจนิสัย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ครอบครัว และสังคมที่ยั่งยืน

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓

พ ๓.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒

พ ๔.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔,ป.๒/๕

รวมทั้งสิ้น ๒๑ ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔

พ ๓.๒ ป.๒/๑,ป.๒/๒

พ ๕.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔,ป.๒/๕



แนะนำหนังสือเรียน

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษาและพลศึกษา** ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เล่มนี้ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

จุดประกาย ขยายความคิด

เป็นมุมเชิงกิจกรรมที่ส่งเสริมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการคิด ให้นักเรียนได้ลองคิด ลองทำ และกระตุ้นความสนใจของนักเรียนเพื่อนำเข้าสู่เนื้อหาบทเรียน

วิธีการดูแลรักษา

- 1. กีฬาสารพัดมีดีในมือ ไม่เก๋ ดัน เตะ และโยน เช่น และกลิ้งลูกบอลในมือ เพราะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยในการเรียนรู้
- 2. ไม่เล่นอาหารหรือ ของของใช้ให้คนอื่นเล่นถ้าได้เล่น ต้องล้างมือก่อนทุกครั้ง และให้คนอื่นล้างมือด้วย
- 3. เล่นเวลาให้เพียงพอ ประมาณวันละ ๓-๔ ชั่วโมงในการเล่น
- 4. ฝึกการเขียนอย่างถูกวิธีให้มีความถูกต้อง

ฟุต ฟิต ฟอ ไฟ

Small Infotext Large Infotext

ฟุต ฟิต ฟอ ไฟ

คำศัพท์ภาษาอังกฤษ ที่ต้องการให้นักเรียนฝึกอ่านและฝึกเขียน

จุดประกาย ขยายความคิด

1. เด็กชายวัย ๘ ปี เล่น ฟุต ฟิต ฟอ ไฟ ด้วยลูกบอลสีแดง

ลักษณะของการมีสุขภาพดี

สุขภาพดี คือ การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดี และพักผ่อนอย่างเพียงพอ

1. เด็กชายวัย ๘ ปี เล่น ฟุต ฟิต ฟอ ไฟ ด้วยลูกบอลสีแดง

หนังสือเล่มนี้

1. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

2. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

3. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

4. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

5. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

6. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

7. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

8. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

9. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

10. หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

อ่านเขียน คล่องแคล่ว

เป็นมุมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภาษาไทย ต้องการให้นักเรียน ฝึกอ่านและฝึกเขียน

รูปแบบของการออกกำลังกาย

- 1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ
- 2. การออกกำลังกายแบบแอนาโรบิก เช่น ยกน้ำหนัก
- 3. การออกกำลังกายแบบผสมผสาน เช่น โยคะ

ท่วงท่า

1. ท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย

2. ท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย

3. ท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย

หนูน้อยรอบรู้/หนูน้อยสุขภาพดี

เป็นเนื้อหาสาระ/เกร็ดความรู้เพิ่มเติมที่ เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของโลกที่เปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

หนูน้อยสุขภาพดี

1. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

2. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

3. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

4. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

5. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

6. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

7. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

8. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

9. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง

10. หนูน้อยสุขภาพดี คือ เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง



สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

อวัยวะภายในร่างกายของเรา

อวัยวะภายในร่างกาย	๒
การดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกาย	๑๔
สรุปสาระสำคัญ	๑๖
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๗
หนูกิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๑๘



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

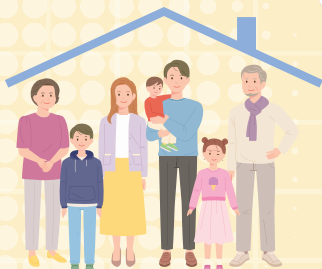
ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

วัยต่าง ๆ ของชีวิตมนุษย์	๒๑
การเกิด แก่ เจ็บ ตาย	๒๖
สรุปสาระสำคัญ	๒๘
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๓๐
หนูกิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๓๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

ครอบครัวของเรา

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	๓๓
สรุปสาระสำคัญ	๓๘
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๓๙
หนูกิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๔๐



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ตัวเราและเพื่อนของเรา

พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	๔๒
ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง	๔๕
เพื่อนของเรา	๔๘
สรุปสาระสำคัญ	๕๑
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๕๒
หนูกิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๕๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

หุ่นน้อยอนามัย ใส่ใจสุขภาพ

ลักษณะของการมีสุขภาพดี	๕๕
กินอาหารที่มีประโยชน์	๖๐
ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๖๗
สรุปสาระสำคัญ	๗๖
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๗๗
หนูกิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๗๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย	๘๐
การดูแลตนเองเมื่อบาดเจ็บ	๘๘
สรุปสาระสำคัญ	๙๕
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๙๖
หนูกิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๙๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

การใช้ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน	๙๙
คำแนะนำในการใช้ยาสามัญประจำบ้าน	๑๐๕
สรุปสาระสำคัญ	๑๐๗
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๐๘
หนูกิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๑๐๙



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว

สารเสพติด	๑๑๑
สารอันตราย	๑๑๗
สรุปสาระสำคัญ	๑๒๑
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๒๒
หนูกิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๑๒๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

อุบัติเหตุและ อัคคีภัยใกล้ตัว

๑๒๔

อุบัติเหตุใกล้ตัว	๑๒๕
สัญลักษณ์และป้ายเตือน	๑๓๔
อัคคีภัยใกล้ตัว	๑๓๕
สรุปสาระสำคัญ	๑๔๒
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๔๓
หนุคิดทบทวน ขวนหาคำตอบ	๑๔๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

ออกกำลังกาย ด้วยเกมสนุกๆ

๑๖๐

กิจกรรมทางกาย	๑๖๑
การออกกำลังกาย	๑๖๓
การเล่นเกม	๑๖๕
สรุปสาระสำคัญ	๑๗๑
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๗๒
หนุคิดทบทวน ขวนหาคำตอบ	๑๗๓



สร้างเสริมทักษะด้านสุขศึกษาและพลศึกษาโดยใช้โครงงานเป็นฐาน
(Project-Based Learning)

๑๗๔

บรรณานุกรม

๑๗๖



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

การเคลื่อนไหวที่น่ารู้

๑๔๕

การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	๑๔๖
สรุปสาระสำคัญ	๑๕๗
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๕๘
หนุคิดทบทวน ขวนหาคำตอบ	๑๕๙



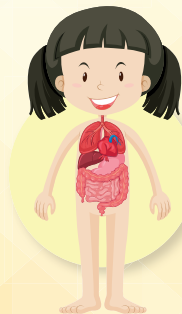
อวัยวะภายในร่างกาย ของเรา

ตัวชี้วัดระหว่างทาง :

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน (พ ๑.๑ ป.๒/๑)

ตัวชี้วัดปลายทาง :

๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน (พ ๑.๑ ป.๒/๒)



สาระการเรียนรู้

๑. อวัยวะภายในร่างกาย

๒. การดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกาย

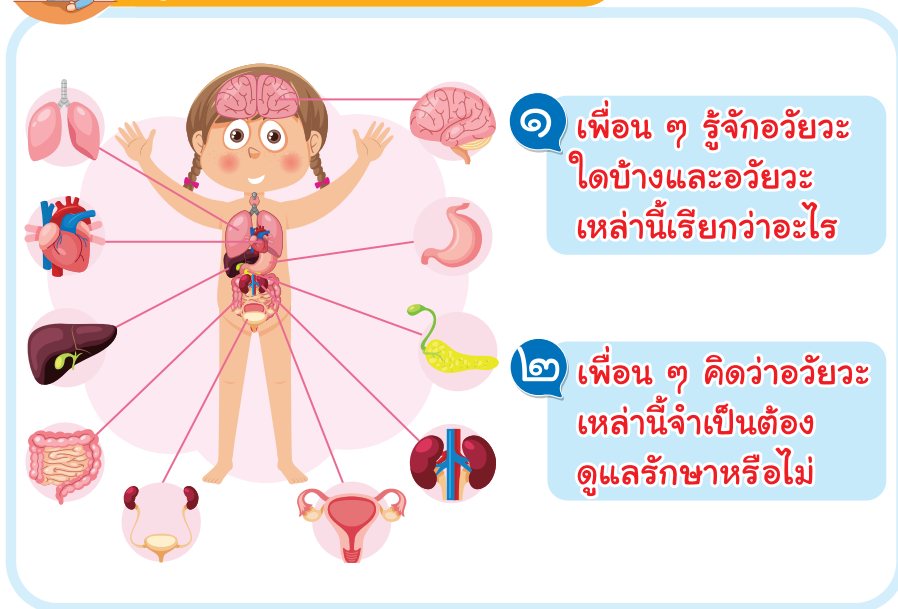
แนวคิด

อวัยวะภายในร่างกายของเรามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตตามปกติ ดังนั้น นักเรียนจึงต้องรู้จักและดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูกวิธีเพื่อให้อวัยวะทำงานได้ตามปกติ อยู่ในสภาพที่ดี และเจริญเติบโตสมวัย





จุดประกาย ขยายความคิด

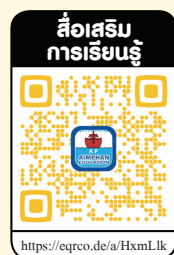


๑ เพื่อน ๆ รู้จักอวัยวะใดบ้างและอวัยวะเหล่านี้เรียกว่าอะไร

๒ เพื่อน ๆ คิดว่าอวัยวะเหล่านี้จำเป็นต้องดูแลรักษาหรือไม่

๑. อวัยวะภายในร่างกาย

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



๑. สมอง

ตำแหน่ง : อยู่ภายในกะโหลกศีรษะ

ลักษณะ : เป็นก้อนนุ่ม สีเหลืองปนขาว และมีรอยหยัก แบ่งออกเป็นสมองส่วนหน้า ส่วนกลาง และส่วนหลัง

หน้าที่สำคัญ : ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การจดจำ การคิด การรับรู้ ความรู้สึก และการเรียนรู้ต่าง ๆ



วิธีการดูแลรักษา

๑. กินอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้สารอาหารไปเลี้ยงสมอง

๒. ทำกิจกรรมที่ฝึกการคิด เช่น อ่านหนังสือ ฝึกคิดเลขเร็ว ฝึกพูดคุย หรือเล่นเกม เช่น เกมตอบปัญหา หรือต่อจิ๊กซอว์



อ่านหนังสือเป็นการฝึกการคิด



๓. พักผ่อนให้เพียงพอและนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่นอนคลุมโปง

๔. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย อย่างสม่ำเสมอ

๕. ไม่เสพสารเสพติด ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๖. ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง ไม่ให้ศีรษะกระแทกกับของแข็ง เช่น สวมหมวกนิรภัยเมื่อขี่จักรยานหรือ ช้อนท้ายจักรยานยนต์



สวมหมวกนิรภัย
เมื่อขี่จักรยาน

หนูน้อย
สุขภาพดี



สมองและการเรียนรู้ของเราต้องอาศัยอาหารและโภชนาการที่ดี ซึ่งอาหารที่มีส่วนช่วยบำรุงสมองที่ดี เช่น ปลาทะเลและปลาน้ำจืด ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นม และโยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ผักหลากสี



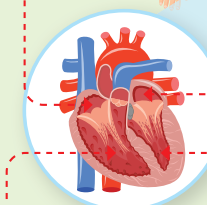
๒. หัวใจ

ตำแหน่ง : อยู่ในทรวงอกข้างซ้ายระหว่างปอดทั้ง ๒ ข้าง

ลักษณะ : เป็นก้อนเนื้อรูปร่างคล้ายดอกบัวตูม มีขนาดเท่ากำมือของตนเอง แบ่งออกเป็น ๔ ห้อง

หน้าที่สำคัญ :สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

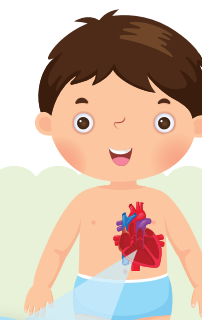
หัวใจห้องบนขวา



หัวใจห้องบนซ้าย

หัวใจห้องล่างขวา

หัวใจห้องล่างซ้าย



วิธีการดูแลรักษา

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และลดอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้หัวใจแข็งแรง

๓. มีอารมณ์ที่ร่าเริง แจ่มใสเสมอ

๔. ระมัดระวังการเล่นรุนแรงที่กระทบกระเทือนทรวงอก

๕. นอนหลับวันละ ๖-๘ ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนอย่างเพียงพอ



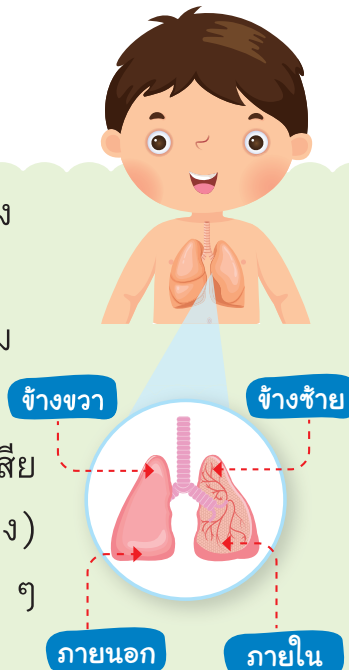
การว่ายน้ำจะช่วยให้
หัวใจทำงานดีขึ้น

๓. ปอด

ตำแหน่ง : ตั้งอยู่ในทรวงอก มี ๒ ข้าง คือ ข้างซ้ายและข้างขวา

ลักษณะ : คล้ายฟองน้ำ และมีเยื่อหุ้มปอดบาง ๆ หุ้มไว้

หน้าที่สำคัญ : หายใจและฟอกเลือดเสีย (เลือดดำ) ให้เป็นเลือดดี (เลือดแดง) เพื่อให้หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย



วิธีการดูแลรักษา

๑. อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีฝุ่นละอองหรือควันพิษ
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ปอดแข็งแรง
๓. สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีฝุ่นละออง
๔. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด หรือโรคทางเดินหายใจ เช่น โรคโควิด ๑๙
๕. ไม่สูดดมสารเสพติดหรือสารอันตราย เช่น กาว ควันบุหรี่



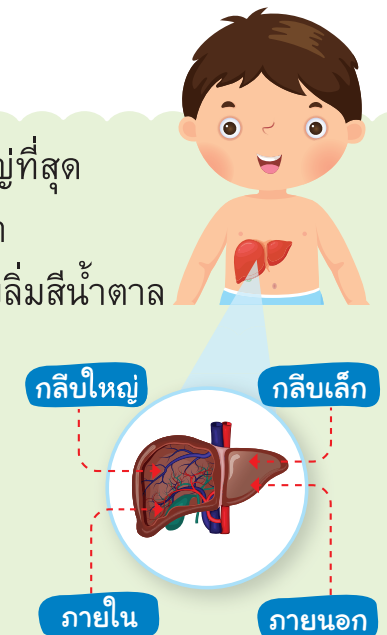
ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

๔. ตับ

ตำแหน่ง : เป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุด อยู่ในช่องท้องด้านบนก่อนไปทางขวา

ลักษณะ : เป็นรูปสามเหลี่ยมคล้ายลิ้นสีน้ำตาลแดงเข้ม แบ่งเป็น ๒ กลีบไม่เท่ากัน

หน้าที่สำคัญ : สร้างน้ำดีที่ช่วยในการย่อยอาหาร เก็บสำรองสารอาหาร สะสมวิตามิน และกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย



วิธีการดูแลรักษา

๑. กินอาหารที่มีประโยชน์ ต่อตับ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วพุด
๒. ไม่กินอาหารที่มีเชื้อรา และอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ
๓. ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มสุก วันละประมาณ ๘-๑๐ แก้ว
๔. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เป็นโรคตับแข็ง
๕. กินยาเท่าที่จำเป็น และไม่ควรซื้อยามากินเอง



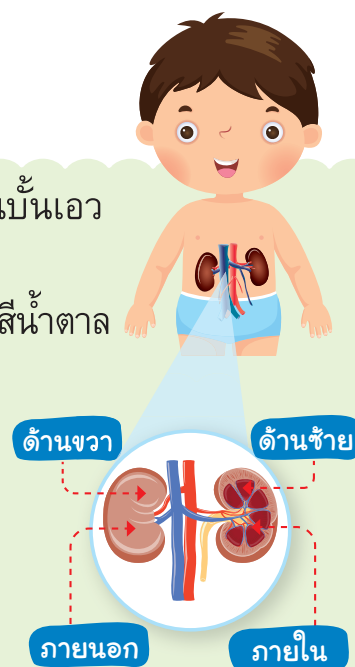
ไม่กินอาหารที่มีเชื้อรา

๕. ไต

ตำแหน่ง : อยู่ภายในช่องท้องบริเวณบั้นเอวด้านหลัง มี ๒ ข้าง

ลักษณะ : รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง มีสีน้ำตาลแกมแดง และมีขนาดเท่ากำมือ

หน้าที่สำคัญ : กรองของเสียออกจากเลือด แล้วขับออกมากับน้ำในรูปของปัสสาวะ และช่วยปรับความสมดุลของปริมาณน้ำในร่างกายให้เหมาะสม



วิธีการดูแลรักษา

๑. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย
๒. ไม่ดื่มสุรา ชา กาแฟ
๓. ไม่กินอาหารที่มีรสจัดเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด
๔. ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้กรวยไตอักเสบ



ดื่มน้ำสะอาด
วันละ ๖-๘ แก้ว

๖. กระเพาะอาหาร

ตำแหน่ง : อยู่บริเวณช่องท้องด้านซ้าย และส่วนปลายจะลงเชื่อมต่อกับลำไส้เล็ก

ลักษณะ : เป็นถุงกล้ามเนื้อใหญ่ที่ยืดขยายได้ดี และมีผนังเป็นคลื่น

หน้าที่สำคัญ : เป็นที่เก็บอาหาร และย่อยอาหารที่มีขนาดใหญ่ให้เล็กลงก่อนส่งไปยังลำไส้เล็ก



วิธีการดูแลรักษา

๑. กินอาหารให้ตรงเวลา เคี้ยวอาหารให้ละเอียด และไม่ควรกินอิ่มมากเกินไป
๒. ไม่กินอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัดเปรี้ยวจัด
๓. ไม่กินอาหารที่ปรุงไม่สะอาด เพราะทำให้ท้องเสียได้
๔. ไม่เครียด ทำจิตใจให้สบาย



กินอาหารให้ตรงเวลา