อักษร

สื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้

แบบฝึกปฏิบัติทักษะรวบยอด

สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ป.2

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ไพญาดา สังข์ทอง

AKSORN

สารบัญ

เรื่องที่ 1 **อวัยวะภายใน** 1

แบบฝึกการคิดเรื่อง **รู้จักอวัยวะภายใน** 2
แบบฝึกการคิดเรื่อง **การดูแลรักษาอวัยวะภายใน** 3
คำถามท้าทายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 5
แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 1 6

เรื่องที่ 2 **ตัวฉันและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง** 8

แบบฝึกการคิดเรื่อง **ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์** 9
แบบฝึกการคิดเรื่อง **ครอบครัวและเพื่อน** 10
แบบฝึกการคิดเรื่อง **พฤติกรรมที่เหมาะสม** 12
คำถามท้าทายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 13
แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 2 14

เรื่องที่ 3 **ดูแลสุขภาพ** 16

แบบฝึกการคิดเรื่อง **ผู้มีสุขภาพดี** 17
แบบฝึกการคิดเรื่อง **อาหารดี มีประโยชน์** 18
แบบฝึกการคิดเรื่อง **ใช้ให้เป็น เล่นให้ปลอดภัย** 19
แบบฝึกการคิดเรื่อง **เมื่อเราเจ็บป่วย** 21
คำถามท้าทายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 23
แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 3 24

เรื่องที่ 4 **ชีวิตปลอดภัย** 26

แบบฝึกการคิดเรื่อง **อุบัติเหตุในการเดินทาง** 27
แบบฝึกการคิดเรื่อง **สัญลักษณ์และป้ายเตือน** 30
แบบฝึกการคิดเรื่อง **อัคคีภัย** 31
แบบฝึกการคิดเรื่อง **ยา สารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว** 33
คำถามท้าทายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 35
แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 4 36

เรื่องที่ 5 **สนุกกับการเคลื่อนไหว** 38

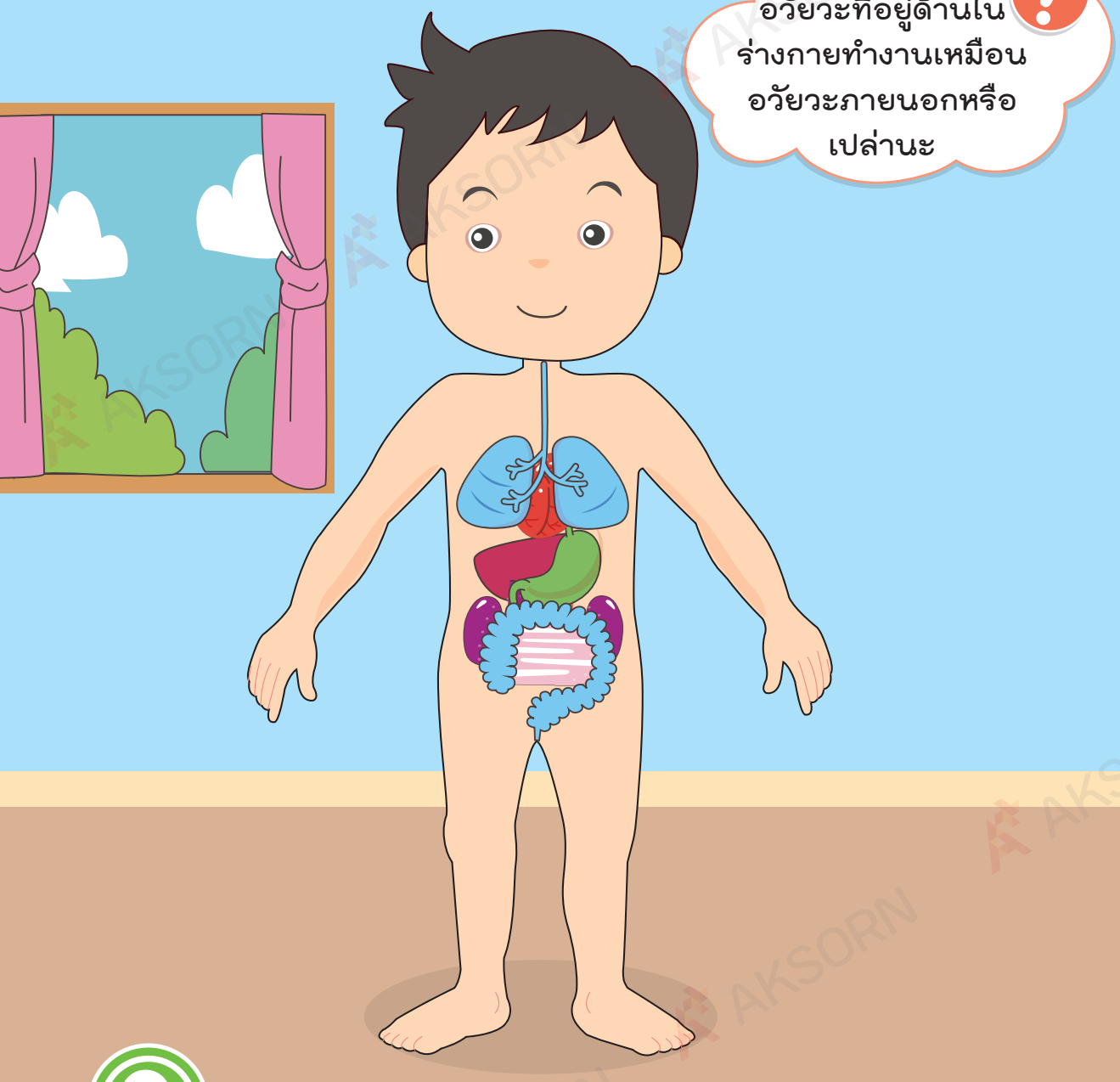
แบบฝึกการคิดเรื่อง **อบอุ่นร่างกาย** 39
แบบฝึกการคิดเรื่อง **เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์** 41
แบบฝึกการคิดเรื่อง **เกมเป็ดเตล็ด** 42
คำถามท้าทายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 43
แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 5 44

การประเมิน 46

AKSORN

เรื่องที่

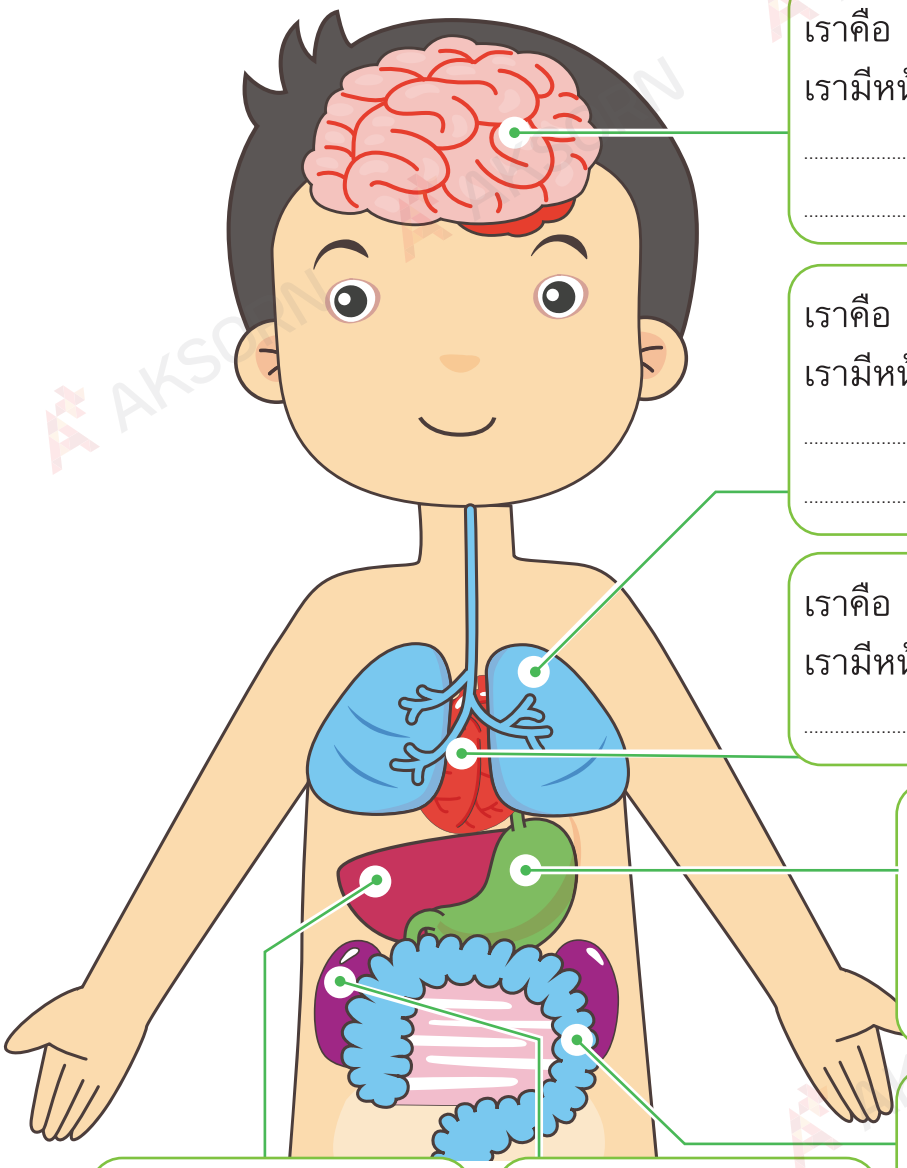
1 อวัยวะภายใน



การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ภายในร่างกายมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเราเช่นเดียวกับอวัยวะภายนอก เราจึงควรให้ความสำคัญและดูแลรักษาอวัยวะภายในให้แข็งแรงและมีสุขภาพดีเพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ

แบบฝึกการคิดเรื่อง **รู้จักอวัยวะภายใน**

บอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะภายใน



เราคือ .....
เรามีหน้าที่ .....
.....
.....

เราคือ .....
เรามีหน้าที่ .....
.....
.....

เราคือ .....
เรามีหน้าที่ .....
.....

เราคือ .....
เรามีหน้าที่ .....
.....
.....

เราคือ .....
เรามีหน้าที่ .....
.....
.....

เราคือ .....
เรามีหน้าที่ .....
.....
.....

เราคือ .....
เรามีหน้าที่ .....
.....
.....

แบบฝึกการคิดเรื่อง **การดูแลรักษาอวัยวะภายใน**

ดูภาพ อ่านสถานการณ์ แล้วเติมข้อมูลให้สมบูรณ์

1.

นิดชอบกินแกงกะทิ ปลาทอด อาหารทะเลและขนมหวาน

พฤติกรรมที่ส่งผลเสีย คือ .....

.....

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบ คือ .....

ผลกระทบ คือ .....

วิธีดูแลรักษาอวัยวะ คือ .....

.....

.....

.....

2.

หน่องทะเลาะกับหนุ่ยและทุบหัวหนุ่ยอย่างแรง

พฤติกรรมที่ส่งผลเสีย คือ .....

.....

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบ คือ .....

ผลกระทบ คือ .....

วิธีดูแลรักษาอวัยวะ คือ .....

.....

.....

.....

3.

สุดายืนใกล้คนที่สูบบุหรี่

พฤติกรรมที่ส่งผลเสีย คือ .....

.....

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบ คือ .....

ผลกระทบ คือ .....

วิธีดูแลรักษาอวัยวะ คือ .....

.....

.....

.....

4.

ภูผาป่วยเป็นไข้ จึงไปหยิบยามากินเอง

พฤติกรรมที่ส่งผลเสีย คือ .....

.....

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบ คือ .....

.....

ผลกระทบ คือ .....

วิธีดูแลรักษาอวัยวะ คือ .....

.....

.....

.....

5.

ทินปวดปัสสาวะ แต่อยากไปเล่นกับเพื่อนจึงกลั้นไว้

พฤติกรรมที่ส่งผลเสีย คือ .....

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบ คือ .....

.....

ผลกระทบ คือ .....

.....

วิธีดูแลรักษาอวัยวะ คือ .....

.....

.....

.....

6.

เด่นร้องเพลงจนลืมกินข้าว

พฤติกรรมที่ส่งผลเสีย คือ .....

.....

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบ คือ .....

.....

ผลกระทบ คือ .....

.....

วิธีดูแลรักษาอวัยวะ คือ .....

.....

.....

คำถาม ท้าทายการคิด

.....

.....

.....

.....

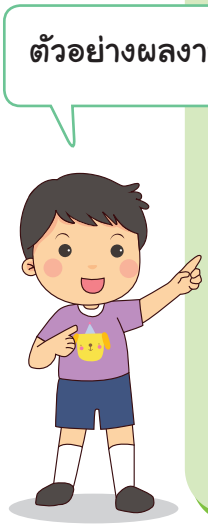
.....

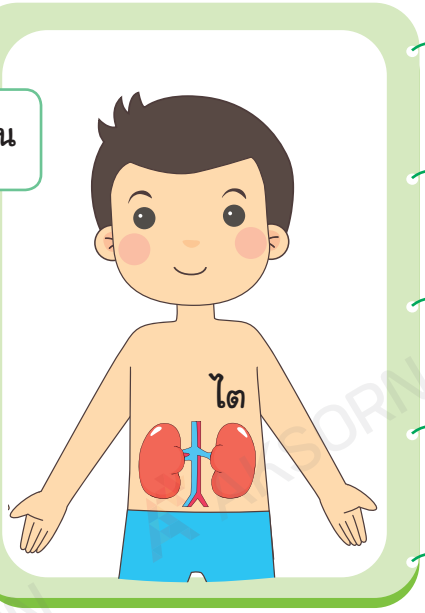
.....

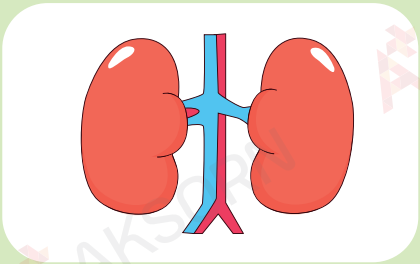
.....

กิจกรรม พัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21

แบ่งกลุ่ม จัดทำหนังสือเล่มเล็กอวัยวะภายใน โดยวาดภาพประกอบบอกชื่ออวัยวะ ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษา







ไต : มี 2 ข้าง
รูปร่างคล้ายถั่ว

หน้าที่ : ขับของเสียในร่างกาย

การดูแล : ไม่กินเค็ม
ไม่กลั้นปัสสาวะ

แบบทดสอบ ประจำเรื่องที่ 1

ตอนที่ 1 วง ◯ ล้อมรอบตัวเลขหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1 การนอนคลุมโปงส่งผลต่อสมองอย่างไร

1. สมองได้พักผ่อนมากขึ้น
2. สมองได้ออกซิเจนน้อยลง
3. สมองมีความตื่นตัวมากขึ้น

2 อาหารในข้อใดทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนักมากขึ้น

1. ต้มจืดหมูสับ
2. ข้าวผัดทะเล
3. ยำรวมมิตร

3 ใครดูแลรักษาหัวใจได้เหมาะสม

1. เปิลดื่มน้ำอัดลมบ่อย ๆ
2. ป่านกินผักผลไม้เป็นประจำ
3. โป้งออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน

4 ถ้ามิ้นอยากคุยกับเพื่อนที่เป็นหวัด มิ้นควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะเป็นการดูแลรักษาปอดที่เหมาะสม

1. กลั้นหายใจ
2. สวมเสื้อผ้าเนื้อหนา
3. ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก

5 ก้อยปวดปัสสาวะ แต่กลัวไปซื้อขนมที่ชอบไม่ทัน ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของก้อย นักเรียนจะช่วยก้อยอย่างไร

1. พาก้อยไปแซงคิวซื้อขนม
2. บอกให้ก้อยอดทนรอซื้อขนมเสร็จก่อน
3. บอกให้ก้อยไปปัสสาวะก่อนค่อยมาซื้อขนม

ตอนที่ 2 ตอบคำถามต่อไปนี้

1

อวัยวะในภาพ คืออวัยวะใด .....

อวัยวะในภาพ มีวิธีดูแลรักษาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2

น้ำแอปเปิล

โยเกิร์ตผลไม้

เค้กส้ม

พิซซา

สลัดผัก

จากภาพมีอาหารอะไรบ้างที่ช่วยในการดูแลรักษาลำไส้ .....

.....

.....

อาหารเหล่านี้ มีประโยชน์ต่อลำไส้อย่างไร .....

.....

.....