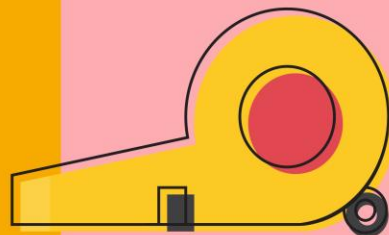


# รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4  
ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์

เรื่อง เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว





ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติ  
ตนของสมาชิกในครอบครัว  
ตนเอง ดังนี้





การปฏิบัติตน	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. มีความรักและห่วงใยซึ่งกันและกัน	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2. รับประทานอาหารร่วมกัน	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3. มีความสามัคคีและไม่ทะเลาะกัน	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4. มีความเสียสละและช่วยทำงานบ้าน	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. มีความซื่อสัตย์และไว้วางใจ	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ได้คะแนนรวม _____ คะแนน			





## เกณฑ์การประเมิน

ถ้าได้ 8-10 คะแนน นักเรียนปฏิบัติตนอยู่ในระดับ ดี

5-7 คะแนน นักเรียนปฏิบัติตนอยู่ในระดับ พอใช้

0-4 คะแนน นักเรียนปฏิบัติตนอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง





1. ครอบครัวของนักเรียนปฏิบัติตน  
ต่อกันอยู่ในระดับใด.....

.....





2. ครอบครัวของนักเรียนควรปฏิบัติ  
ตนในข้อใดเพิ่มมากขึ้น.....

.....





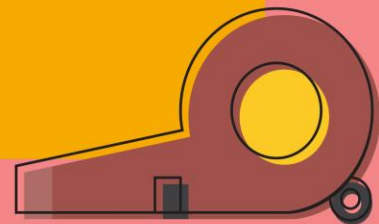
### 3. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวอย่างไร

.....





# การปฏิบัติตนเป็น สมาชิกที่ดีของครอบครัว







# 1. เคารพและเชื่อฟังคำสั่งสอน ของพ่อแม่และผู้ปกครอง



ขอขอบคุณ <https://wallpaper.campus-star.com>





2. ช่วยเหลืองานบ้าน

3. พุดจาไฟเราะอ่อนหวาน



ที่มา <https://travelblog.experia.co.th>





4. มีความรักและสามัคคี

5. ไม่ทะเลาะเบาะ  
แว้งกัน





## 6. ประหยัดและอดออม



# กิจกรรม



คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่  
ร่วมกันในครอบครัวของนักเรียน  
และวาดภาพประกอบ





# ทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียง

คำตอบเดียว ข้อสอบมี 10 ข้อ





1. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง

ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่

ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ

ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา





2. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้  
จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด - 1 ขวบ      ข. 5 - 7 ปี

ค. 11 - 16 ปี      ง. 18 - 20 ปี







3. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว

ข. ข่มใจตนเอง

ค. ร้องไห้ งดแฉ

ง. กล่าวโทษคนอื่น





4. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปคงร่างได้

ก. หัวใจ

ข. ปอด

ค. กระดูก

ง. สมอง





## 5. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

ก. ไชกระดูกสีแดง

ข. ไชกระดูกสีเหลือง

ค. กระดูกฟองน้ำ

ง. กระดูกเนื้อ





6. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติ  
ไต่จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนา  
การทางร่างกายอย่างไร

ก. ตัวเตี้ยแคระ

ข. ตัวพอมผิดปกติ

ค. ทรงตัวไม่ได้

ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้





7. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมทำหน้าที่  
ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง      ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน      ง. กระดูกต้นขาด้านบน





## 8. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อ ร้อยละเท่าไร

ก. 20

ข. 30

ค. 40

ง. 50





9. ข้อใด **ไม่ใช่** อวัยวะกล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ

ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด

ง. หัวใจ





10. เด็กในวัยใดมีพัฒนากล้ามเนื้อมากที่สุด

ก. ช่วงอายุแรกเกิด - 2 ปี

ข. ช่วงอายุ 4 - 6 ปี

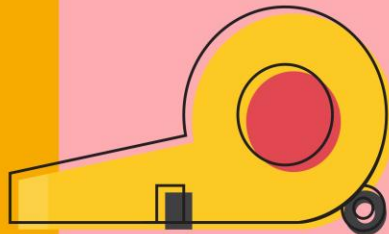
ค. ช่วงอายุ 7 - 10 ปี

ง. ช่วงอายุ 12 - 20 ปี





# ឆ្លើយ





1. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง

★ การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่

ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ

ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา





2. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้  
จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด - 1 ขวบ      ข. 5 - 7 ปี

 11 - 16 ปี      ง. 18 - 20 ปี





3. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว

 ข่มใจตนเอง

ค. ร้องไห้ งดแฉ

ง. กล่าวโทษคนอื่น





4. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปคงร่างได้

ก. หัวใจ

ข. ปอด



กระดูก

ง. สมอง





## 5. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

ก. ไชกระดูกสีแดง

 ไชกระดูกสีเหลือง

ค. กระดูกฟองน้ำ

ง. กระดูกเนื้อ





6. ถ้ากระดูกผิดปกติกไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติ  
ไ้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนา  
การทางร่างกายอย่างไร



ตัวเตี้ยแคระ

ข. ตัวพอมผิดปกติ

ค. ทรงตัวไม่ได้

ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้





7. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมทำหน้าที่  
ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง      ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน       กระดูกต้นขาต้านบน







## 8. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อ ร้อยละเท่าไร

ก. 20

ข. 30

 40

ง. 50





9. ข้อใด **ไม่ใช่** อวัยวะกล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ

ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด



หัวใจ





10. เด็กในวัยใดมีพัฒนาการกล้ามเนื้อมากที่สุด

ก. ช่วงอายุแรกเกิด - 2 ปี

★ ช่วงอายุ 4 - 6 ปี

ค. ช่วงอายุ 7 - 10 ปี

ง. ช่วงอายุ 12 - 20 ปี

