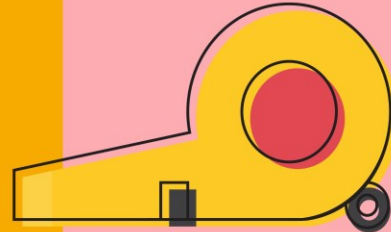
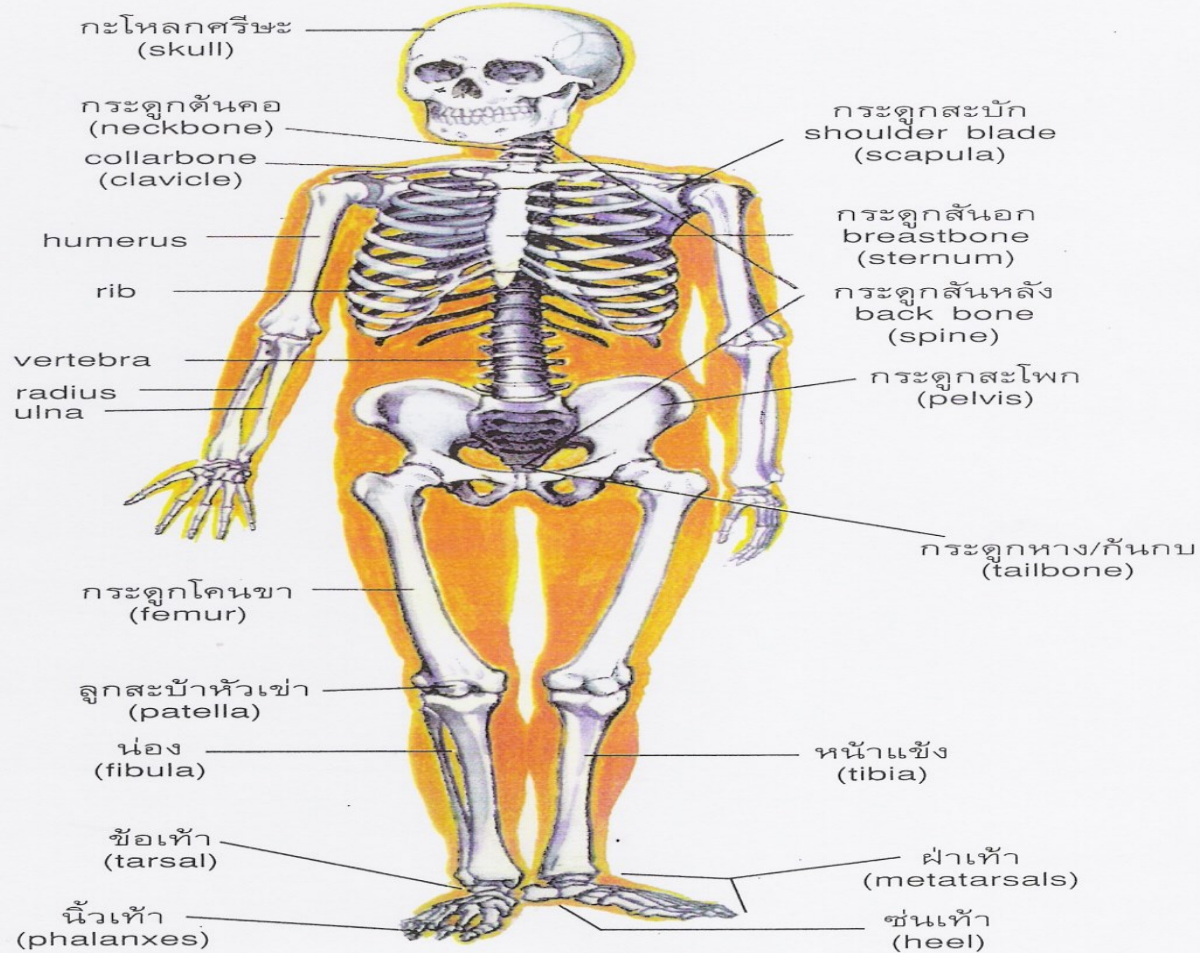


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ผู้สอน ครูจุลีพร จุฑพันธ์

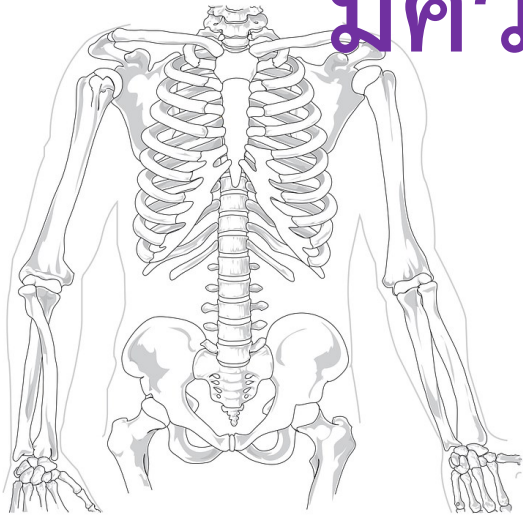
เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ



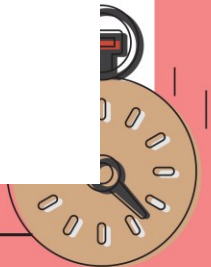
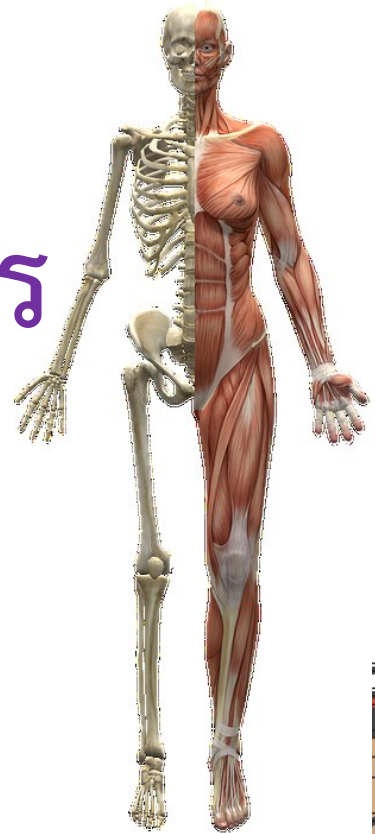




นักเรียนคิดว่าข้อต่อ มีความสำคัญอย่างไร



ขอขอบคุณ <https://pixabay.com>





ข้อต่อ คือ บริเวณส่วน
ต่อของกระดูกตั้งแต่ 2 ชิ้น
ขึ้นไป โดยมีเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
และกระดูกอ่อนเป็นตัวเชื่อม



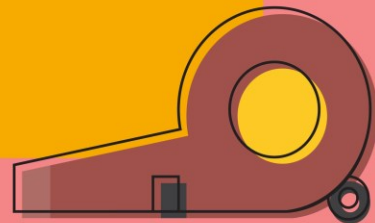


ความสำคัญของข้อต่อ

- ช่วยให้เคลื่อนไหวได้สะดวก
- ช่วยรองรับน้ำหนักตัว



ประเภทของข้อต่อ



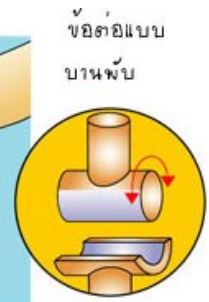


1. ข้อต่อแบบบานพับ

ทำให้การเคลื่อนไหวตรงส่วนนั้น

จำกัดได้เพียงทิศทางเดียว เช่น

ข้อต่อหัวเข้าและข้อศอก





2. ข้อต่อแบบอานม้า เช่น

ข้อต่อระหว่างฝ่ามือกับ
กระดูกนิ้วหัวแม่มือ



ข้อต่อแบบอานม้า

<https://sites.google.com>





3. ข้อต่อแบบปุ่ม เช่น

ข้อต่อระหว่างกระดูกฝ่ามือ
กับกระดูกนิ้วมือ



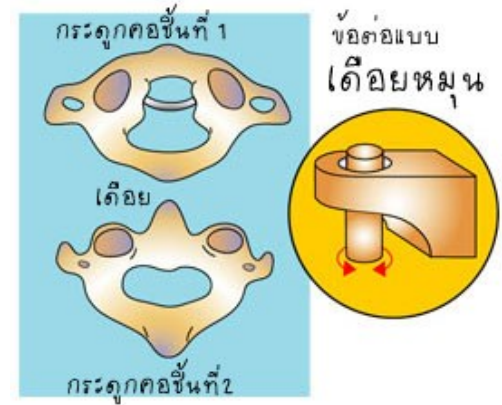


4. ข้อต่อแบบเดือย เช่น

ข้อต่อที่ต้นคอกับฐาน
กะโหลกศีรษะ

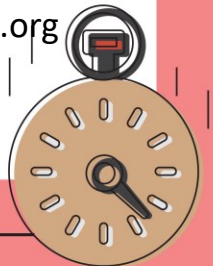


ข้อต่อแบบเดือย



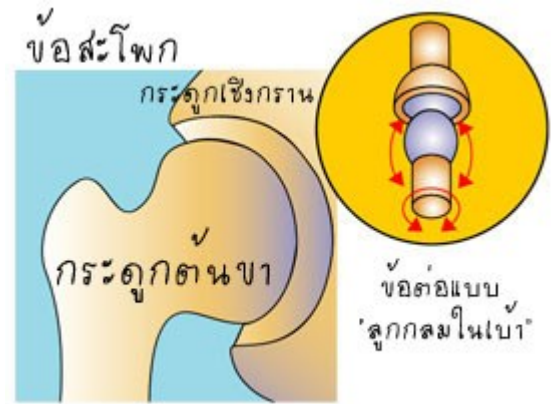
<http://www.bknowledge.org>

<https://sites.google.com>





5. ข้อต่อแบบลูกกลมในข้อ เช่น ข้อต่อที่หัวไหล่ ข้อต่อสะโพก



<http://www.bknowledge.org>



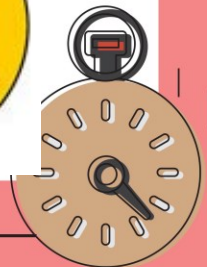


6. ข้อต่อแบบสไลด์ เช่น

ข้อต่อกระดูกข้อมือ กระดูกข้อเท้า
และกระดูกสันหลัง



ข้อต่อแบบสไลด์



วิธีดูแลรักษาข้อต่อ



1.รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง
เช่น นม ปลาตัวเล็ก ถั่วเมล็ดแห้ง
ไข่แดง



วิธีดูแลรักษาข้อต่อ



2. ไม่เล่นผาดโผนหรือ
เล่นรุนแรง



วิธีดูแลรักษาข้อต่อ



๓. กินผักใบเขียวเพื่อให้กระดูก

แข็งแรง เช่น คะนํ้า บรอกโคลี

ผักโขม กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ชะอม



วิธีดูแลรักษาข้อต่อ



4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



กิจกรรม



คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อ
สร้างเสริมความแข็งแรงของกระดูกและข้อ



มา 3 ข้อ

กิจกรรม



คำชี้แจง 2. ให้นักเรียนอธิบายความสำคัญ
และการดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ ระบบ
กระดูกและข้อต่อ โดยเลือกมา 1 ระบบ



บันทึกลงในแผนภาพให้ถูกต้อง



ระบบกล้ามเนื้อ



ระบบกระดูกและข้อต่อ





ระบบ.....

ความสำคัญ

.....

.....

การดูแลรักษา

.....

.....





3. ให้นักเรียนวาดภาพพระบាយสี
การปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งผลให้
ร่างกายเจริญเติบโตและมี
สุขภาพที่แข็งแรง





ดื่มนม



ออกกำลังกาย

