

รายวิชากลุ่มบูรณาการ (แกนหลัก สุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

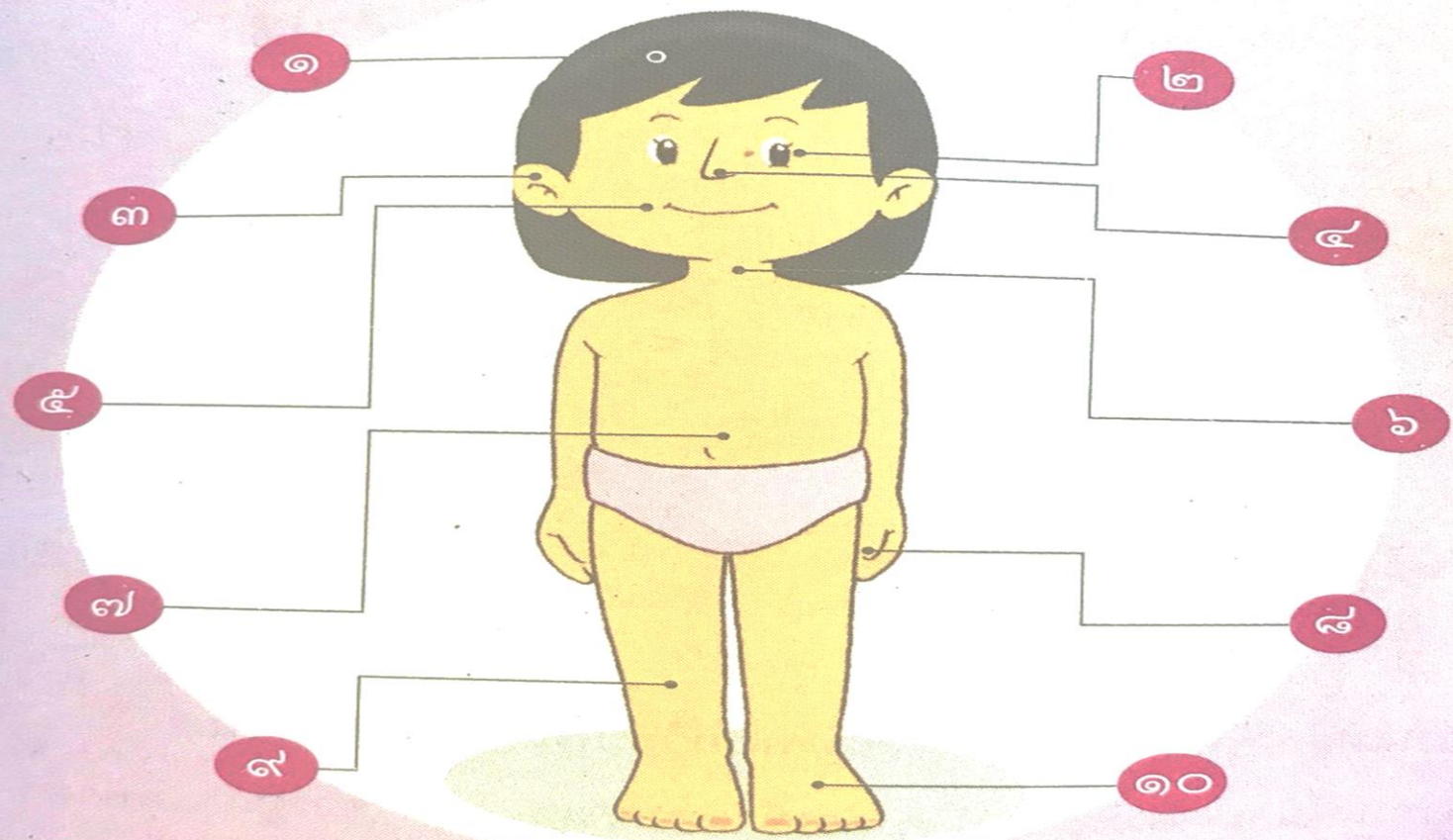
ผู้สอน ครูเอื้องฟ้า สุขเมือง

เรื่อง ลักษณะ หน้าทีและวิธีดูแล้วยวะภายนอก

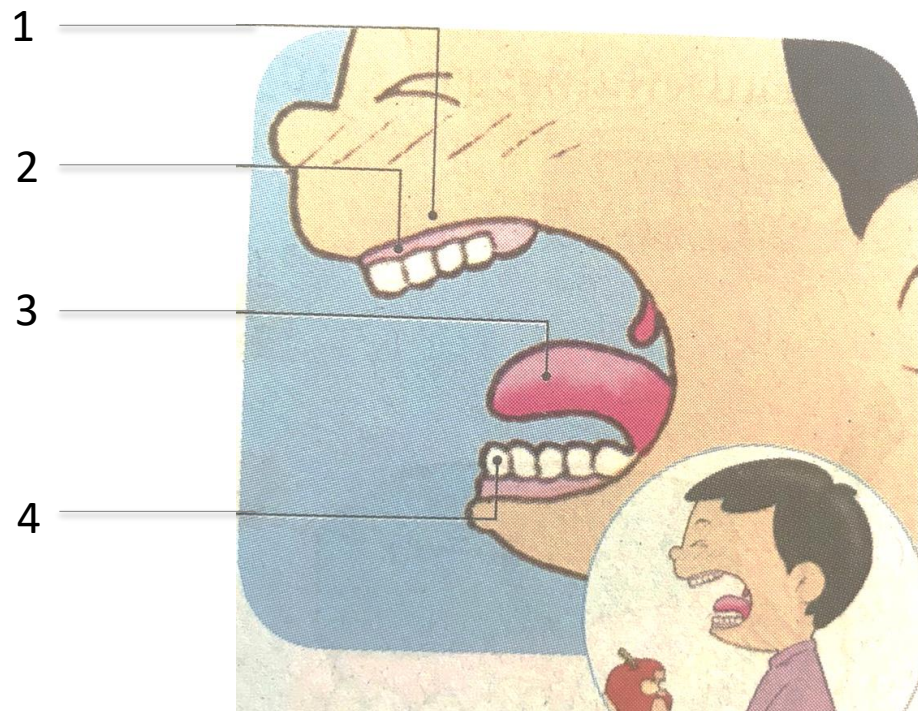


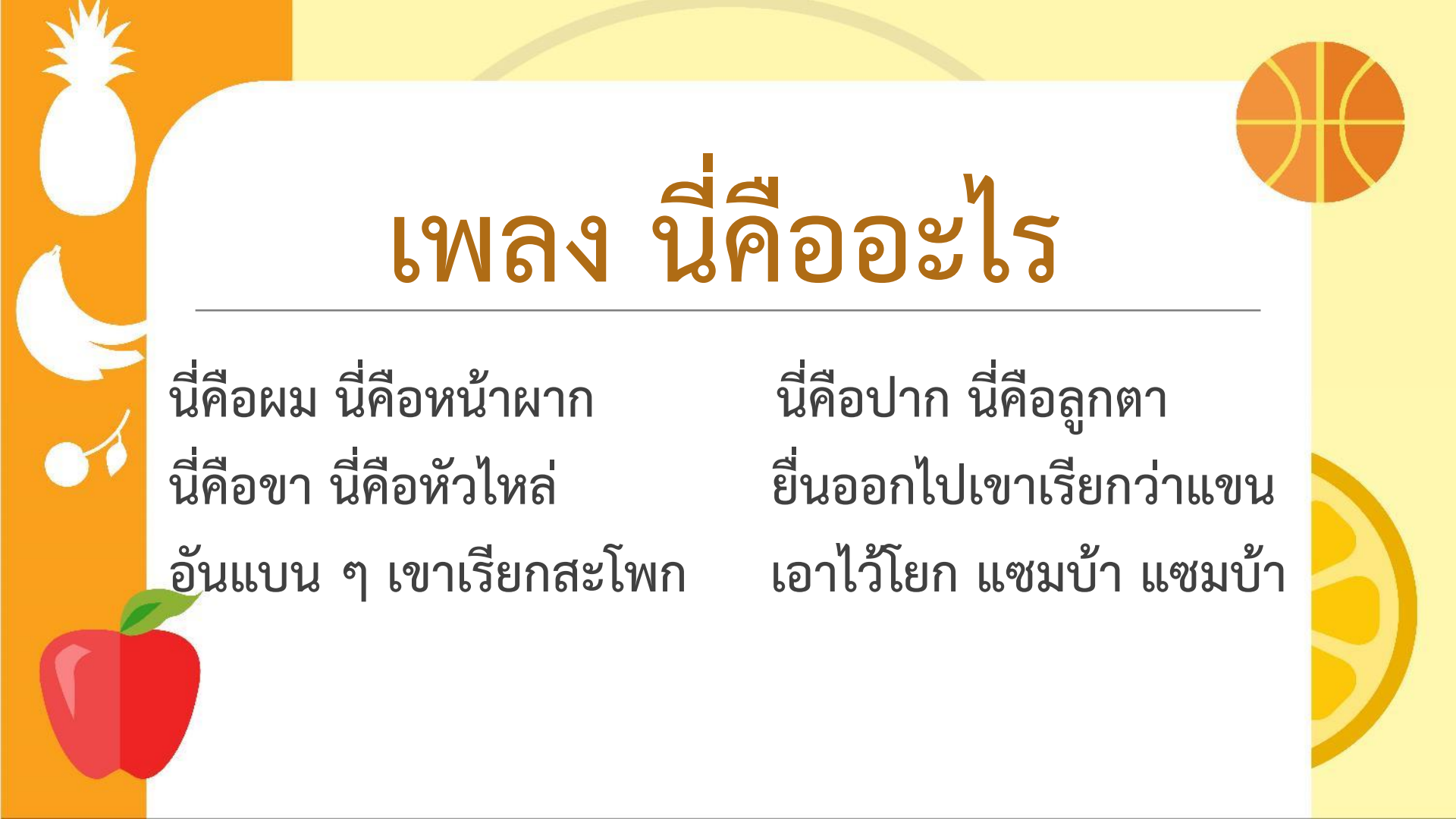


ลักษณะ หน้าทีและวิธีดูแล อวัยวะภายนอก



อวัยวะภายในช่องปาก



The background is a light yellow gradient. On the left, there is a vertical orange bar containing white silhouettes of a pineapple, a banana, and a cherry. At the bottom left is a red apple with a green leaf. On the right, there is a basketball icon in the top right corner and a slice of an orange in the bottom right corner.

เพลง นี้อะไร

นี่คือผม นี่คือน้ำผาก

นี่คือขา นี่คือนิ้วไห่

อันแบน ๆ เขาเรียกสะโพก

นี่คือปาก นี่คือนูกตา

ยื่นออกไปเขาเรียกว่าแขน

เอาไว้อยก แชมบ้า แชมบ้า

อวัยวะภายนอก



การดูแล้วยะภายนอก อย่างถูกวิธี



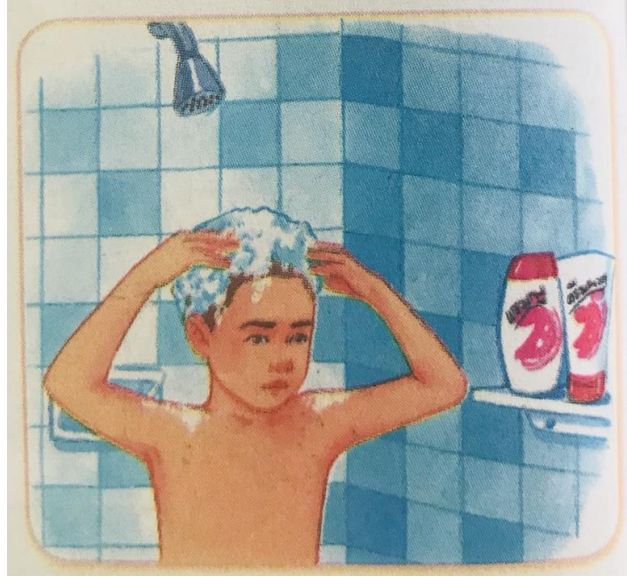
ศิรชะและเส้นผม



การดูแลรักษาผม และศีรษะ



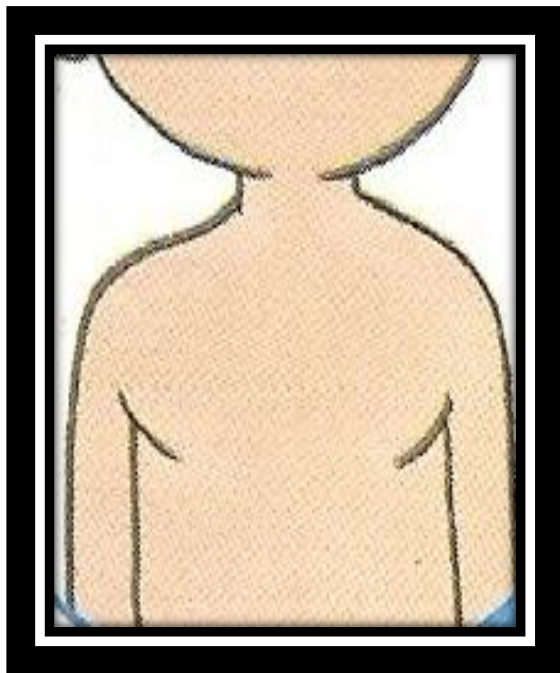
การดูแลรักษาผมและศีรษะ



ทำได้โดยสระผมให้สะอาด และเช็ดผมให้แห้งอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทำให้เส้นผม และหนังศีรษะสะอาด



ผิวหนัง



การดูแลรักษาผิวหนัง



การดูแลรักษา ผิวหนัง



ทำได้โดยการอาบน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ2ครั้ง ฟอกสบู่
ให้ทุกส่วนส่วนของร่างกาย ถูขึ้นไคลตามซอกคอ แขน ขา
และล้างตัวให้สะอาด ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง



เท้า



การดูแลรักษาเท้า



การดูแลรักษาเท้า



1. ล้างเท้าให้สะอาด โดยถูบริเวณซอกนิ้วเท้า ฝ่าเท้า และหลังเท้าให้สะอาด แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง จะช่วยป้องกันเชื้อโรคและสิ่งสกปรกต่างๆ





การดูแลรักษาเท้า

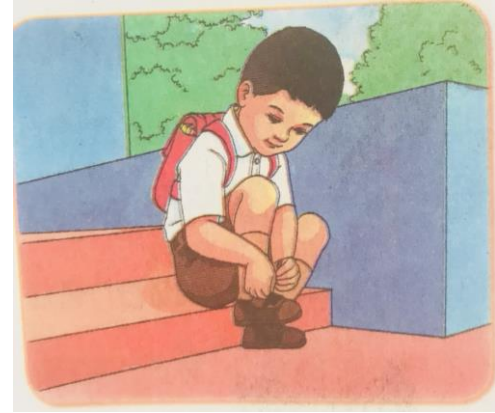
2. ไม่เดินเหยียบบนพื้นที่สกปรก
หรือเฉอะแฉะโดยไม่สวมรองเท้า



การดูแลรักษาเท้า

3.สวมรองเท้าที่มีขนาดพอดีเท้า

ไม่คับหรือหลวมเกินไป จะทำให้เดินสบาย





การดูแลรักษาเท้า

4.สวมใส่รองเท้าและถุงเท้าที่สะอาด

ไม่สวมรองเท้าและถุงเท้าที่เปียกหรืออับชื้น



เล็บมือเล็บเท้า



การดูแลรักษาเล็บ



การดูแลรักษาเล็บ



1. ต้องตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น
และรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ





การดูแลรักษาเล็บ

2. แคะสิ่งสกปรกที่อยู่ตามซอกเล็บออกให้หมด
แล้วล้างมือล้างเท้าให้สะอาดอีกครั้ง



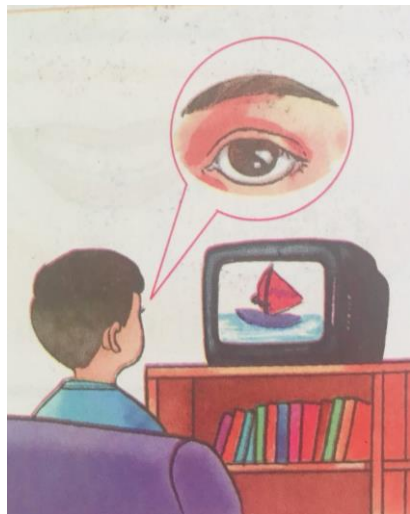
ตา



การดูแลรักษาตา



การดูแลรักษาตา



1.ทำงาน อ่านหนังสือ หรือเขียนหนังสือ

ในที่ที่มีแสงสว่างพอดี ไม่สว่างจ้าหรือมืดจนเกินไป





การดูแลรักษาตา

2.การอ่านหนังสือ หรือเขียนหนังสือ

ควรวางหนังสือให้ห่างจากตา

ประมาณ 30 เซนติเมตร





การดูแลรักษาตา

3.หลังจากอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ หรือใช้สายตา
เป็นเวลานาน ควรพักสายตาโดยการหลับตาสักครู่หนึ่ง





การดูแลรักษาตา

4. ถ้ามีผงหรือฝุ่นละอองเข้าตา
ห้ามขยี้ตา ให้ลืมตาในน้ำสะอาด





การดูแลรักษาตา

5. ไม่ใช้มือ หรือผ้าที่ไม่สะอาดเช็ดตา
เพราะอาจทำให้ตาได้รับเชื้อโรค





การดูแลรักษาตา

6. ไม่ใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือติดต่อกัน
เป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้สายตาเสีย





การดูแลรักษาตา

7. ไม่มองดวงอาทิตย์ด้วยตาเปล่า
เพราะจะทำให้ตาบอดได้





การดูแลรักษาตา

8. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับตา ควรบอกพ่อแม่
ผู้ปกครองหรือไปพบจักษุแพทย์





การดูแลรักษาตา

9.รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ

ซึ่งช่วยบำรุงสายตา เช่น ผักบุ้ง ผะคะน้า ฟักทอง

