

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครูจุลีพร จุฑพันธ์

เรื่อง ลักษณะหน้าที่และวิธีดูแล
อวัยวะภายใน





ขอขอบคุณ <https://www.youtube.com> Chanapol Kinimarn



การดูแลรักษา
อวัยวะภายนอก
อย่างถูกวิธี





1. ตา

- ไม่ใช้มือขยี้ตา
- อ่านหนังสือในบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- ไม่ควรใช้สายตาจ้องมองสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเวลานานๆ





2. จมูก

- ต้องระวังอย่าให้สิ่งใดๆ

เข้าไปในรูจมูก

- ไม่แคะจมูกเล่น
- ไม่สูดน้ำมูกแรงๆ





3. หู

- ต้องระวังไม่ให้สิ่งใดๆ เข้าไปในรูหู
- ไม่แคะหูเล่น
- ไม่ควรตะโกนใส่หูกัน
- ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู





4. มือและเล็บ

- ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร
- ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
- ไม่กัดเล็บหรือดูดนิ้วเล่น





5. เท้าและเล็บ

- ล้างขาและเท้าให้สะอาด
- ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
- สวมรองเท้าเมื่อต้องอยู่นอกบ้านทุกครั้ง





6. ผิวหนัง

- อาบน้ำให้สะอาด
- ฟอกสบู่ให้ทั่วร่างกาย
- ถูขี้เถะตามซอกคอ แขน ขา



การอาบน้ำชำระล้างร่างกาย
ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง



กิจกรรม
คำชี้แจงให้นักเรียน
เล่นเกมจับคู่บัตรภาพกับ
บัตรคำให้ตรงกัน





ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้
เรื่อง การดูแลรักษาอวัยวะ
ภายนอกอย่างถูกวิธี

