



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ป.๑



ผู้เรียบเรียง
หฤยา อาริวงค์
ศิริมาส ไทยวัฒนา

๘๐.-

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หฤยา อาริวงศ์.

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑.--กรุงเทพฯ : แม็คเอ็ดดูเคชั่น, 2562.

148 หน้า.

1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). 2. พลศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). I. ศิริมาส ไทยวัฒนา, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

372.37044

ISBN 978-616-345-024-1

สงวนลิขสิทธิ์ : เมษายน ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็น
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

MA IMAC EDUCATION

ส่งธนาณัติส่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ ๘/๘๘ อาคารแม็ค ขอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐

☎ ๐-๒๘๓๘-๒๐๒๒-๗ โทรสาร ๐-๒๘๓๘-๒๐๒๘

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท พี อาร์ คัลเลอร์พริ้นต์ จำกัด



ธรรมชาติ ของตัวเรา

ธรรมชาติของตัวเรา

๑.๑ ร่างกายของเรา

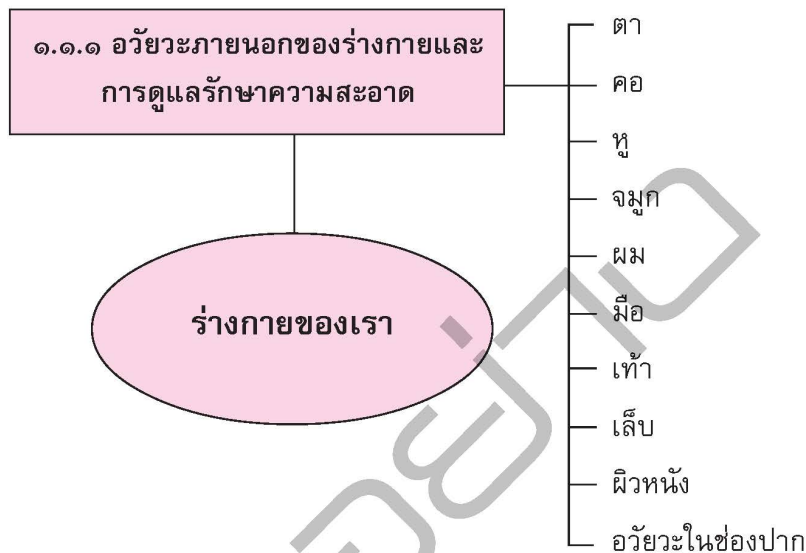
(มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒)

ตัวชี้วัดชั้นปี

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒)



หน่วยย่อยที่ ๑.๑ ร่างกายของเรา



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกของร่างกายได้ถูกต้อง (ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ปาก ฟัน ลิ้น เหงือก)
๒. อธิบายวิธีการดูแลสุขภาพอวัยวะภายนอกได้
๓. ตระหนักถึงความสำคัญของอวัยวะภายนอก
๔. แสดงวิธีการทำความสะอาดอวัยวะภายนอกได้

ร่างกายของเรา ประกอบด้วยส่วนต่างๆ เรียกว่า **อวัยวะ** อวัยวะภายนอกที่เรามองเห็น ได้แก่ ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ปาก ฟัน ลิ้น และเหงือก



กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ

๑



นักเรียนนำกระจกมาส่องดูตนเองว่าเห็นอะไรบ้าง และจับกลุ่มกับเพื่อน กลุ่มละ ๒-๓ คน วาดภาพสิ่งที่เห็นจากกระจกลงในสมุด แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน



อวัยวะภายนอกของเรา มีหน้าที่แตกต่างกัน ดังนี้

ตา ช่วยในการมองเห็น

คอ ช่วยให้ศีรษะตั้งอยู่ได้ ช่วยป้องกันอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ในคอ

หู ช่วยในการได้ยินเสียงต่างๆ

จมูก ช่วยในการหายใจ

ผม ช่วยป้องกันหนังศีรษะและทำให้ใบหน้าสวยงาม

มือ ทำหน้าที่หยิบจับสิ่งของต่างๆ

เท้า ช่วยในการทรงตัว รับน้ำหนักร่างกาย ใช้ในการยืนและเดิน

เล็บ เป็นส่วนหนึ่งของนิ้วมือและนิ้วเท้า ช่วยทำให้บริเวณปลายนิ้วมือและนิ้วเท้าแข็งแรง ช่วยหยิบจับสิ่งของได้

ผิวหนัง เป็นส่วนที่ห่อหุ้มอวัยวะต่างๆ อยู่ภายนอกสุดของร่างกาย

อวัยวะในช่องปาก ได้แก่ ปาก ลิ้น ฟัน และเหงือก

- **ปาก** ใช้รับประทานอาหารและใช้ในการพูดออกเสียงให้ถูกต้อง



- **ลิ้น** ช่วยคลุกเคล้าอาหารและรับรู้รสชาติของอาหาร
- **ฟัน** มีหน้าที่ในการฉีกและบดเคี้ยวอาหาร
- **เหงือก** ช่วยยึดฟันให้ติดกับขากรรไกรในปาก

อวัยวะของร่างกายที่กล่าวมามีความสำคัญกับคนเรา เราจึงต้องดูแลรักษา และป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งผิดปกติกับอวัยวะเหล่านั้น



๑. ให้นักเรียนเขียนภาพใบหน้าของตนเองลงในสมุด และอธิบายส่วนต่างๆ ที่ประกอบอยู่บนใบหน้า

๒. นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อน กลุ่มละ ๒-๓ คน บอกอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย และบอกหน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้น แล้วจดคำตอบลงในสมุดนำเสนอหน้าชั้น พร้อมทั้งช่วยกันคิดว่า ถ้าเราไม่มีอวัยวะเหล่านั้นจะเกิดอะไรขึ้นกับเราบ้าง



ตา เป็นอวัยวะสำคัญที่เราใช้ในการมองสิ่งต่างๆ รอบตัว ดังนั้นเราควรดูแลรักษาตา ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้





๑. อ่านหรือเขียนหนังสือบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ
๒. ไม่ใช้มือขยี้ตา หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น
๓. การนั่งดูโทรทัศน์ควรห่างอย่างน้อย ๖ เท่าของจอภาพที่วัดจากด้านทแยงมุม และไม่ควรอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ
๔. รับประทานอาหารที่บำรุงสายตา เช่น ไข่ ตับ ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักโขม เป็นต้น
๕. ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับตา เช่น ตาแดง บวม คันหรือแสบตา เป็นต้น ควรบอกให้ผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ทราบทันที เพื่อจะได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง



๑. เล่นเกมปิดตาโดยให้นักเรียนใช้ผ้าปิดตา และสัมผัสร่างกายเพื่อนที่ไบหน้า แล้วทายว่าเพื่อนชื่ออะไร (โดยให้เพื่อนยื่นเข้าแถว เมื่อนักเรียนใช้ผ้าปิดตา ก็ให้เพื่อนสลับตำแหน่งที่ยืนของตนเอง) เดินสัมผัสเพื่อนไปพร้อมทายชื่อประมาณ ๖ คน แล้วสอบถามผู้ที่ถูกปิดตาว่า ถ้าเรามองไม่เห็นเราจะรู้สึกอย่างไร
๒. วาดภาพและระบายสีวิธีดูแลรักษาดวงตามา ๒ ภาพ
๓. วาดภาพและระบายสีอาหารที่บำรุงสายตามา ๑ ภาพ
๔. แสดงวิธีการล้างตาเมื่อมีฝุ่นละอองเข้าตา



คอ เป็นอวัยวะที่ช่วยยึดศีรษะให้ตั้งอยู่ ช่วยให้ศีรษะหมุนไปมาได้ และช่วยป้องกันอวัยวะที่สำคัญต่างๆ ที่อยู่ใคอ เช่น หลอดลม หลอดอาหาร เป็นต้น การดูแลรักษาคอสามารถทำได้ดังนี้



รูปแสดงลักษณะของคอ

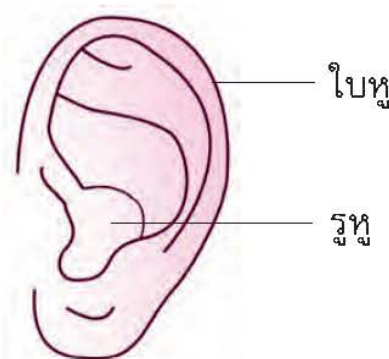
๑. ไม่ควรให้คอได้รับการกระทบอย่างแรง
๒. ไม่ควรรัดคอแน่นจนเกินไปจนหายใจไม่สะดวก
๓. ควรทำความสะอาดบริเวณลำคอไม่ให้มีเหงื่อไคลสะสมอยู่



ให้นักเรียนเขียนความรู้สึกเมื่อมีอาการเจ็บคอ พร้อมบอกวิธีการดูแลรักษา



หู เป็นอวัยวะที่ช่วยในการฟังเสียงและการทรงตัว การดูแลรักษาหูสามารถทำได้ดังนี้



รูปแสดงลักษณะของหู



๑.ไม่ควรแคะหู หรือใช้ไม้พันสำลีเช็ดภายในช่องหู ควรทำความสะอาดเฉพาะใบหูเท่านั้น

๒.ไม่ควรสั่งน้ำมูกโดยปิดจมูกข้างใดข้างหนึ่ง และสั่งน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจจะทำให้หูชั้นกลางอักเสบได้

๓.ไม่ควรอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังเกินไป เพราะจะทำให้ประสาทหูเสื่อม

๔.เมื่อมีสิ่งผิดปกติเกี่ยวกับหู เช่น หูอื้อ มีของเหลวไหลออกมาจากหู เจ็บหรือปวดหู เป็นต้น ควรแจ้งให้พ่อแม่ทราบ เพื่อจะได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง



๑.ให้นักเรียนเล่นเกมทายเสียง ให้หลับตาและฟังเสียง ทายว่าเป็นเสียงอะไร

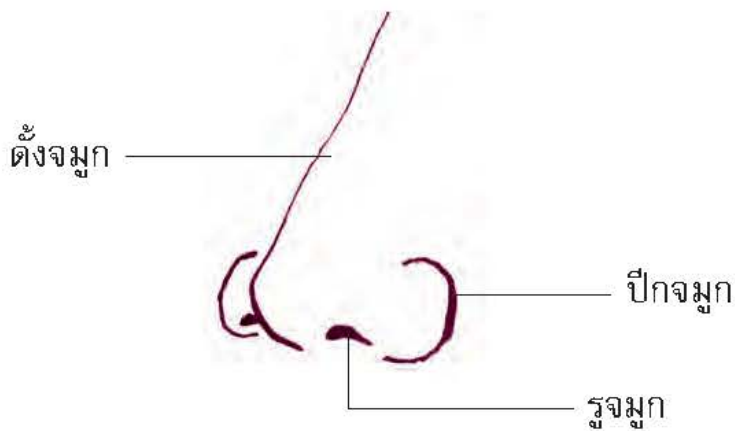
๒.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ช่วยกันบอกอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับหู

๓.ให้นักเรียนวาดภาพวิธีการดูแลรักษาหู

๔.ให้นักเรียนแสดงวิธีการทำความสะอาดหูหลังอาบน้ำ



จุมุก มีหน้าที่หายใจและรับรู้กลิ่นต่างๆ การดูแลรักษาจุมุก สามารถทำได้ดังนี้



รูปแสดงลักษณะของจมูก

๑. ไม่ควรตัดหรือถอนขนจมูก
๒. ไม่ควรใส่สิ่งของเข้าไปในจมูก หรือแคะจมูกด้วยของแข็งๆ
๓. ระมัดระวังไม่ให้จมูกถูกกระแทกแรงๆ
๔. ควรปฏิบัติตัวให้ถูกวิธี เช่น การสั่งน้ำมูก ไม่ควรสั่งแรงๆ หรือปิดจมูกข้างใดข้างหนึ่งแน่นเกินไป เป็นต้น
๕. เมื่อมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับจมูก เช่น มีเลือดไหลออกมา เจ็บหรือปวด เป็นต้น ควรบอกให้ผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ทราบทันที เพื่อจะได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง



๑. ให้นักเรียนออกมาดมกลิ่น และทายว่ากลิ่นที่ดมนั้นคือกลิ่นอะไร
๒. ให้นักเรียนวาดภาพและระบายสีวิธีการดูแลรักษาจมูก
๓. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน ช่วยกันบอกถึงสาเหตุที่จะทำให้จมูกผิดปกติ และวิธีการป้องกัน
๔. ให้นักเรียนแสดงวิธีการสั่งน้ำมูกเมื่อเป็นหวัด



ผม



ผม มีหน้าที่ปกป้องหนังศีรษะและทำให้ใบหน้าดูสวยงาม การดูแลรักษาผม ต้องหวีผมให้เรียบร้อยและรักษาความสะอาด โดยสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง เพราะผมที่สกปรกจะมีกลิ่นเหม็นและน่ารังเกียจ



ให้นักเรียนวาดภาพวิธีการดูแลหรือวาดภาพอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในการดูแลผมลงในสมุด

มือ



มือ ทำหน้าที่หยิบจับสิ่งของต่างๆ มือจึงสกปรกง่าย มือที่สกปรกเป็นที่อยู่อาศัยของเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเราควรรักษาความสะอาดของมืออยู่เสมอ การดูแลรักษามือ สามารถทำได้ดังนี้

๑. ล้างมือให้สะอาด โดยใช้สบู่ถูทุกซอกของนิ้วมือ แล้วล้างน้ำสะอาด เราควรล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

๒. อย่าอม ดูด หรือเลียนิ้วมือ เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

๓. ไม่ใช้มือขยี้ตา



กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ ๘

ให้นักเรียนฝึกการล้างมือ โดยจับกลุ่มกับเพื่อน กลุ่มละ ๓-๕ คน



เท้า เป็นอวัยวะที่ช่วยในการทรงตัว รับน้ำหนักร่างกาย ใช้ในการยืนและเดิน เนื่องจากเท้าเป็นส่วนที่ใช้งานมาก อันตรายที่อาจเกิดกับเท้าจึงมีมากด้วย เราจึงควรดูแลรักษาเท้าให้ดี ดังนี้

๑. ทำความสะอาดเท้า โดยการล้างชอกเท้า ชอกเล็บ ฝ่าเท้า และเช็ดให้แห้ง หลังจากเดินมาทั้งวัน

๒. ยืน เดิน ให้ถูกวิธี

๓. ควรสวมรองเท้าทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคและอันตรายจากของมีคม และควรเลือกสวมรองเท้าให้มีขนาดพอดีกับเท้า

กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ ๙

ให้นักเรียนฝึกทำความสะอาดเท้าและรองเท้าของตนเอง



เล็บ



เล็บ เป็นอวัยวะส่วนที่อยู่ปลายสุดของนิ้วมือและนิ้วเท้า มีหน้าที่ช่วยให้นิ้วมือและนิ้วเท้าแข็งแรง การดูแลรักษาเล็บ ควรตัดให้สั้นอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปอยู่ตามซอกเล็บ และใช้แปรงขัดเล็บแปรงให้สะอาด



๑. วาดภาพเล็บมือและเล็บเท้าของตนเอง ลงในสมุด
๒. ระบายสีภาพที่วาด
๓. ให้นักเรียนฝึกการตัดเล็บ และทำความสะอาดเล็บ

ผิวหนัง



ผิวหนังทำหน้าที่ห่อหุ้มอวัยวะภายในร่างกายของเรา ผิวหนังต้องสัมผัสกับสิ่งสกปรกตลอดทั้งวัน เราจึงควรดูแลผิวหนังของเรา ดังนี้

๑. อาบน้ำอุ่นสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ในตอนเช้าและเย็น
๒. สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและเหมาะสมกับอากาศ
๓. ควรออกกำลังกายและให้ผิวหนังได้รับแสงแดดอ่อนๆ

ผิวหนังที่สะอาดจะทำให้เรารู้สึกสดชื่น ไม่มีกลิ่น และไม่เป็นที่เกิดโรคผิวหนัง

กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ ๑๑



ให้นักเรียนวาดภาพระบายสี “วิธีการดูแลผิวหนังของฉัน”

อวัยวะในช่องปาก



เมื่อรับประทานอาหาร ปากจะเป็นช่องทางรับอาหารเข้าสู่ร่างกาย ลิ้นช่วยในการคลุกเคล้าอาหาร และรับรู้รสชาติของอาหาร ฟันมีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ฟันคนเรามี ๒ ชุด คือ ฟันน้ำนม และฟันแท้ เหงือกเป็นส่วนที่ยึดให้ฟันติดกับขากรรไกรในปาก การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก ควรปฏิบัติดังนี้



รูปแสดงอวัยวะในช่องปาก

๑. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง (ตอนเช้าและก่อนนอน) และควรแปรงลิ้นอย่างเบามือด้วยทุกครั้ง
๒. พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อตรวจสุขภาพของอวัยวะในช่องปาก
๓. ดื่มน้ำสะอาดและไม่รับประทานอาหารหวานจัด เช่น ลูกกวาด อมยิ้ม เป็นต้น



ใบอนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

เลขที่ ๑๗/๒๕๕๖

วันที่ ๑๖ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด เรียบเรียงโดย นางทยา อาริวงศ์
และนางศิริมาส ไทยวัฒนา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษา
๕ ปี นับตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๗ ถึงปีการศึกษา ๒๕๖๑

(นายอภิชาติ จิระวุฒิ)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หมายเหตุ

- หลังจากได้รับใบอนุญาตแล้ว หากตรวจพบเหตุที่ทำให้หนังสือที่ได้รับใบอนุญาตนี้มีคุณภาพต่ำกว่ามาตรฐาน ขอสงวนสิทธิ์ให้ผู้ออกใบอนุญาตแจ้งเตือนผู้รับใบอนุญาตปรับปรุงแก้ไขภายใน ๙๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้ง หากผู้รับใบอนุญาตไม่ดำเนินการให้แล้วเสร็จด้วยเหตุใดก็ตามในระยะเวลาที่กำหนดให้นี้ ให้ถือว่าใบอนุญาตนี้สิ้นสุด
- ใบอนุญาตฉบับนี้ใช้ได้เฉพาะหนังสือเท่านั้น และไม่ให้นำใบอนุญาตนี้ไปพิมพ์ในหนังสือเรื่องอื่นที่มีได้รับอนุญาตเป็นอันขาด

หนังสือเรียนแม็ค
สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



2314203140

IMACEDUCATION

www.MACeducation.com



9 786163 450241

ราคา ๘๐ บาท