

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ป.๓



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หทยา อาริวงค์.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.3.--กรุงเทพฯ : แม็คเอ็ดดูเคชั่น, 2562.

216 หน้า.

1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). 2. พลศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). I. ชื่อเรื่อง.

372.37044

ISBN 978-616-845-098-2

สงวนลิขสิทธิ์ : ตุลาคม ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็น
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

MAC EDUCATION

ส่งธนาณัติสั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ ๙/๙๙ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

☎ ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๒-๗ โทรสาร ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๘

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด



ธรรมชาติ ของเรา

ธรรมชาติของเรา

๑.๑ การเจริญเติบโตตามวัย
(มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓)

ตัวชี้วัดชั้นปี

๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑)
๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒)
๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๓)



หน่วยย่อยที่ ๑.๑ การเจริญเติบโตตามวัย



การเจริญเติบโตของมนุษย์จะเป็นไปตามวัย ซึ่งในแต่ละวัยนั้นมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทั้งนี้อาจเกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา เราจึงควรดูแลตนเองเพื่อให้มีการเจริญเติบโตสมวัยได้ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย



๑.๑.๑ ลักษณะการเจริญเติบโต



การเจริญเติบโต หมายถึง การเพิ่มหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านปริมาณ เช่น การเพิ่มของส่วนสูง การเพิ่มของน้ำหนัก การเพิ่มขนาดของอวัยวะ เช่น แขน ขา ลำตัว ขนาดของสมอง เป็นต้น

พัฒนาการ หมายถึง การศึกษาเรื่องลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างต่างๆ ของร่างกาย ความสามารถ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา



ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์นั้น ทุกคนในครอบครัวต่างรอคอยสมาชิกที่จะเกิดมาใหม่ เมื่อเราเกิดมาแล้ว เรายังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ คนในครอบครัวเรามี พ่อ แม่ พี่ หรือญาติพี่น้องจะเป็นคนคอยช่วยเหลือเรา จนกระทั่งเราแข็งแรงสามารถช่วยเหลือตนเองได้ จากเล็กๆ น้อยๆ เพิ่มมากขึ้น เป็นลำดับ

ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนี้

- ลักษณะรูปร่าง บางคนมีรูปร่างผอม อ้วน สมส่วน
- น้ำหนัก บางคนมีน้ำหนักมาก น้ำหนักน้อย น้ำหนักสมส่วน
- ส่วนสูง บางคนสูง บางคนเตี้ย

ทั้งนี้ความแตกต่างของแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต



นักเรียนเขียนลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง แล้วเปรียบเทียบกับเพื่อนในห้อง

๑.๑.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต



การเจริญเติบโตที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนเป็นอันดับแรก คือ การมีขนาดตัวใหญ่ขึ้น มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น มีส่วนสูงมากขึ้น ซึ่งปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้คนเรามีการเจริญเติบโต มีดังนี้

๑. พันธุกรรม
๒. การรับประทานอาหาร
๓. การออกกำลังกายและการพักผ่อน
๔. ปัจจัยอื่นๆ เช่น การอบรมเลี้ยงดู สุขปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

พันธุกรรม



พันธุกรรมเป็นลักษณะต่างๆ เช่น รูปร่าง หน้าตา สัดส่วน ความสูง เป็นต้น ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย มาสู่ลูกหลาน ทำให้เรามีลักษณะต่างๆ ที่แตกต่างกันไป พันธุกรรมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่มีลักษณะที่สามารถปรับปรุงได้บ้าง เช่น ความสูง ถ้าเราได้รับอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ก็จะทำให้ร่างกายสูงขึ้นได้



การรับประทานอาหาร



อาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการต้องปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ ดังนี้

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
๓. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ เพื่อให้การขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้ากินมากเกินไป อาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เพราะอาจก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยง่าย

การออกกำลังกายและการพักผ่อน



การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการพักผ่อนที่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง การพักผ่อนโดยการนอนหลับ ร่างกายจะสร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การออกกำลังกายและการพักผ่อนควรปฏิบัติ ดังนี้



เราควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที และไม่หักโหมจนเกินไป

๒. เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศบริสุทธิ์

๓. นอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ประมาณวันละ ๘-๑๐ ชั่วโมง

๔. ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง ปลูกต้นไม้

ปัจจัยอื่น ๆ



ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต มีดังนี้

๑. การตั้งครรภ์ของมารดา มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของเด็กด้วยการที่แม่รับประทานอาหารที่ครบถ้วน ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ก็จะทำให้เด็กทารกในครรภ์มีความสมบูรณ์และแข็งแรง เด็กที่เกิดมาก็จะมีสุขภาพดี



๒. สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก หากเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เอื้ออำนวยต่อพัฒนาการในด้านต่างๆ ก็จะทำให้มีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ในทุกด้าน หากเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในชุมชนแออัด ครอบครัวแตกแยก ก็ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่างๆ แตกต่างกันไป

๓. การอบรมเลี้ยงดู เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญของเด็ก ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูนั้นรวมถึงการรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การใช้ชีวิตประจำวันด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ตนเองเจ็บป่วย และการให้การศึกษาที่เหมาะสมกับวัยเพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตที่สมวัย

๔. สุขปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

๔.๑ การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด เป็นความจำเป็นเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย การปฏิบัติตนในการดูแลรักษาความสะอาด มีดังนี้

- ๑) อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
- ๒) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ๓) สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
- ๔) ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ๕) จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
- ๖) แปรงฟันอย่างถูกต้องทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ เช้าและก่อนนอน
- ๗) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย

๔.๒ การขับถ่ายของเสียในร่างกาย เป็นการขับถ่ายสิ่งที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์และจะเกิดโทษหากสิ่งเหล่านั้นยังอยู่ในร่างกาย ร่างกายของคนเรามีวิธีการขับถ่ายของเสียออกมาในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ หากไม่มีการขับถ่ายของเสียจะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายผิดปกติ อาจเกิดอาการไม่สบายได้ เช่น ปวดหรือแน่นท้อง การปฏิบัติตนในการขับถ่าย มีดังนี้

๑) รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหาร เช่น ข้าวกล้อง ผลไม้ชนิดต่าง ผักชนิดต่างๆ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระทำงานได้ดีขึ้น และควรฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน

๒) การออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเหยาะๆ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการบิดหรือการพับของช่วงเอว จะช่วยให้ลำไส้ใหญ่มีการหดและคลายตัวที่ดีขึ้น ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น

๓) ปัสสาวะเมื่อรู้สึกปวด ไม่ควรอั้นปัสสาวะไว้นานๆ เพราะอาจทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

๔) ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะน้ำเป็นตัวช่วยในการขับถ่ายของเสีย

๔.๓ การหายใจ เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ การหายใจบอกถึงการมีชีวิต และช่วยให้ร่างกายได้รับก๊าซออกซิเจน (Oxygen) ซึ่งมีความสำคัญสำหรับร่างกาย วิธีที่ทำให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ มีดังนี้

๑) หลีกเลียงบริเวณที่มีฝุ่นละออง เช่น บริเวณที่มีการก่อสร้าง บริเวณที่มีการจราจรหนาแน่น เป็นต้น

๒) เลือกอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ เช่น บริเวณที่มีต้นไม้มากๆ บริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เป็นต้น

๓) ฝึกสูดลมหายใจลึกๆ ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์



ปัจจัยที่ทำให้คนเรามีการเจริญเติบโตอย่างสมวัยประกอบด้วย พันธุกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน และปัจจัยอื่นๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวต้องมีความสมดุลกันจึงจะทำให้ร่างกายของคนเราเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่

กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ ๒



นักเรียนสรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของตนเอง แล้ววิเคราะห์ว่าแต่ละปัจจัยมีผลต่อการเจริญเติบโตของนักเรียนอย่างไร

๑.๑.๓ การเปรียบเทียบการเจริญเติบโต ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน



เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตเป็นตัวชี้วัดภาวะสุขภาพของเราว่าเป็นอย่างไร โดยการเปรียบเทียบระหว่างอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ ซึ่งผลการประเมินจะทำให้ทราบถึงภาวะสุขภาพของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงหรือแก้ไขได้ทันที่

การชั่งน้ำหนัก มีวิธีดังนี้

๑. ควรชั่งน้ำหนักเมื่อยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม
๒. ควรถอดเสื้อผ้าหนาๆ รองเท้า และถุงเท้าออก
๓. อ่านค่าน้ำหนักอย่างละเอียดถึง ๐.๑ กิโลกรัม เช่น ๑๐.๕ กิโลกรัม

การวัดส่วนสูง มีวิธีดังนี้

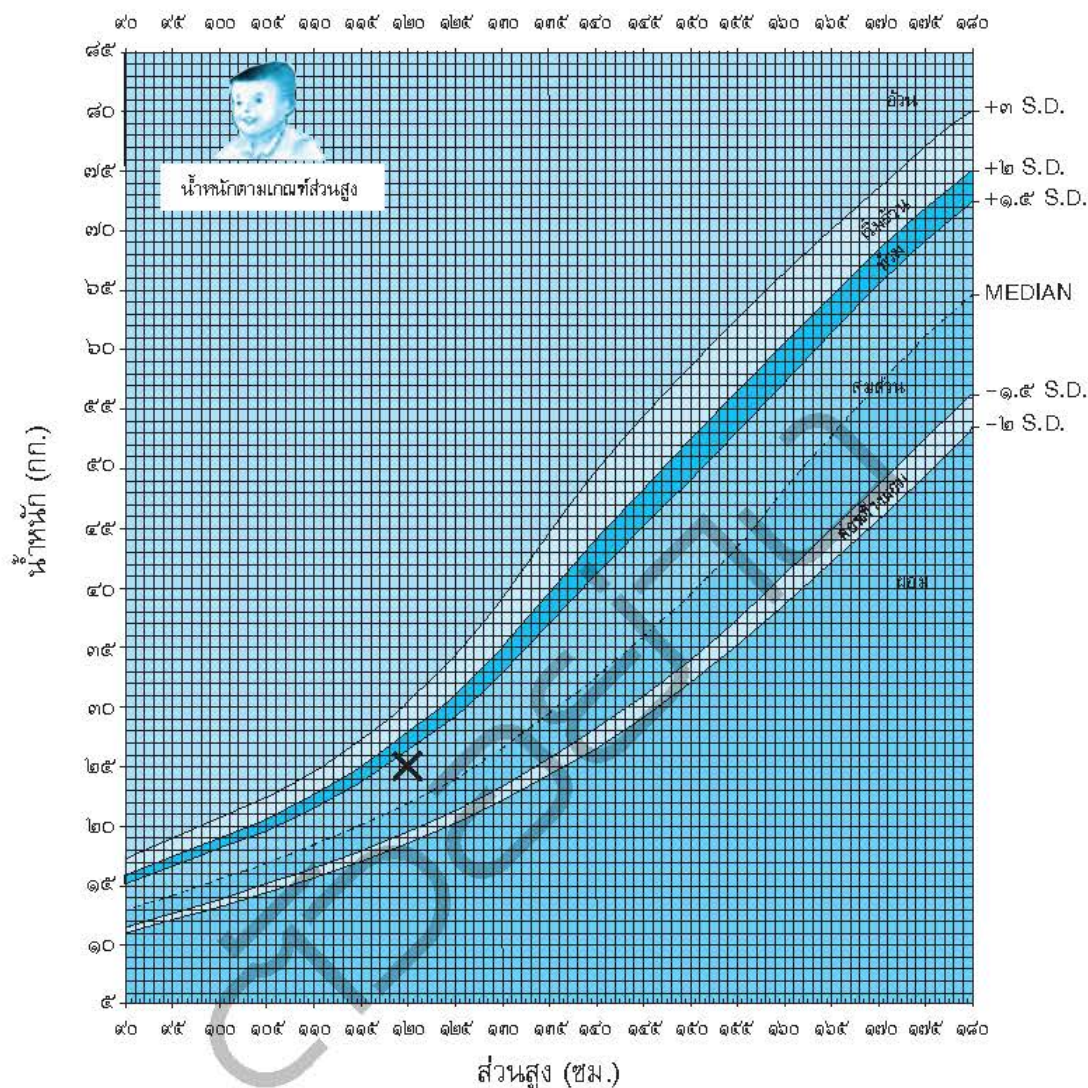
๑. ถอดรองเท้ายืนบนพื้นราบเท้าทั้งสองชิดกัน
๒. ยึดตัวขึ้นด้านบน อย่างอเข่า
๓. ให้ส้นเท้าหลัง ก้น ไหล่ ศีรษะสัมผัสกับไม้วัด ตามองตรงไปข้างหน้า
๔. เลื่อนไม้วัดให้สัมผัสกับศีรษะพอดี
๕. อ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง ๐.๑ เซนติเมตร เช่น ๑๑๔.๖ เซนติเมตร

การหาค่า

จากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี โดยการจุดข้อมูลต่างๆ ลงบนกราฟ แล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุดเพื่อแสดงการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น

เด็กชายรักไทย เรียนดี อายุ ๙ ปี ๒ เดือน มีน้ำหนัก ๒๕ กิโลกรัม สูง ๑๒๐ เซนติเมตร จะมีวิธีการลงน้ำหนักและส่วนสูงเพื่อแสดงการเจริญเติบโตดังภาพ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



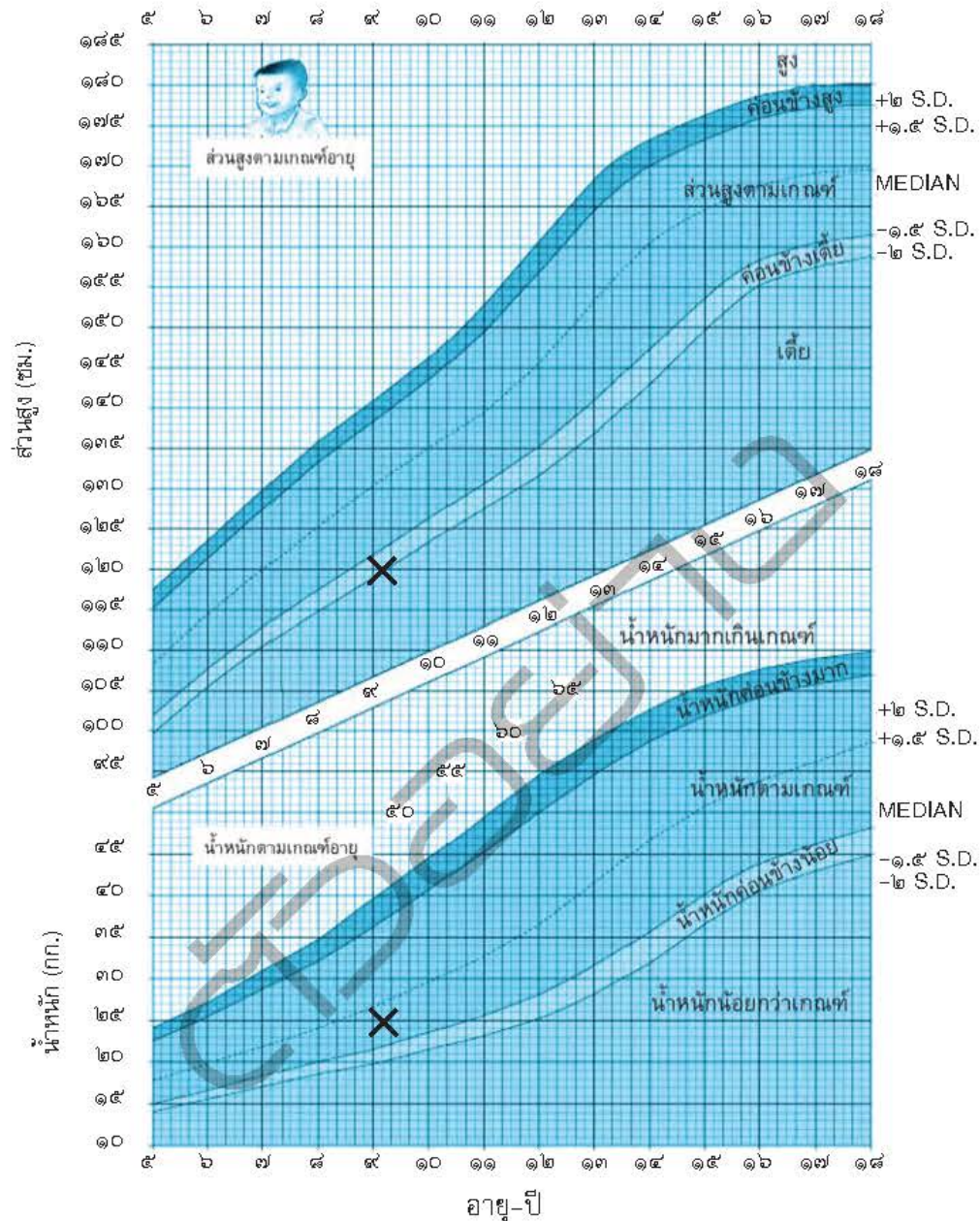
วิธีอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สม่ส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

ตัวอย่างการแปรผลจากกราฟ

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถแปรผลได้ดังนี้ เด็กชายรักไทย เรียนดี มีรูปร่างสมส่วน

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโต **ด้านความสูง** ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโต **ด้านน้ำหนัก** ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์



ใบอนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

เลขที่ ๒๔๔/๒๕๕๘

วันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๘

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ของ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด เรียบเรียงโดย นางหยง อาวรงค์ และ นางศิริมาศ ไทยวัฒนา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษา
๕ ปี นับตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ถึงปีการศึกษา ๒๕๖๓

(นายการุณ สกุลประดิษฐ์)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หมายเหตุ

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

หนังสือเรียนแม็ค
สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓



2334203140

MAC EDUCATION

www.MACeducation.com



9 786163 450982

ราคา ๑๐๐ บาท