

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

ครูผู้สอน

ครูปริญญญา

ประจันบาน

ครูภัทรวรรณ

เหงี่ยมสุวรรณ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการดูแลระบบไหลเวียนโลหิตได้
๒. ดูแลระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานได้ตามปกติได้
๓. เห็นความสำคัญของการดูแลระบบไหลเวียนโลหิต



นักเรียนเคยเลือดกำเดาไหล
หรือไม่





คำถาม

นักเรียนทราบสาเหตุของ
การไหลของเลือดดำดำหรือไม่





คำถาม

นักเรียนมีวิธีอย่างไร
ให้เลือดกำเดาหยุดไหล



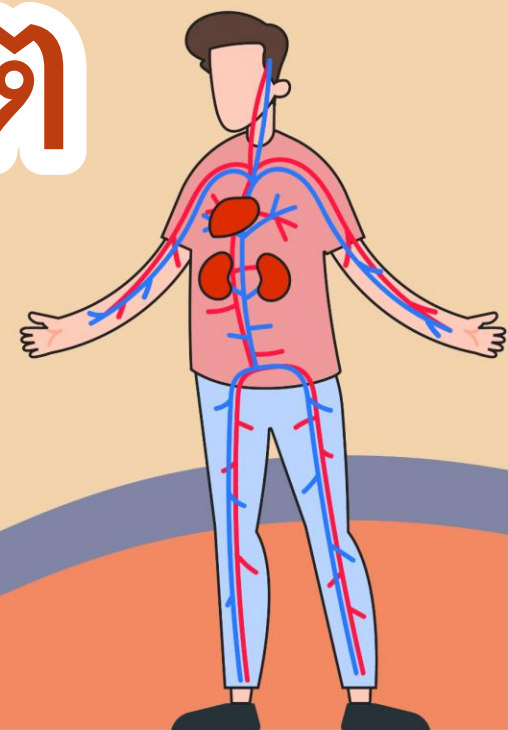


คำถาม

นักเรียนคิดว่าที่เลือดหยุด
เพราะอะไร



วิธีดูแล ระบบไหลเวียนโลหิต



วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ช่วยในการบำรุงเลือด





อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด

ตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ (เนื้อแดง)

เลือดสัตว์





อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด

ธัญพืช แป้ง





อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด

ไข่





อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด

ผักใบเขียวเข้ม

เช่น ผักคะน้า

ผักบุ้ง บรอกโคลี





อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด

อาหารทะเล





อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด

ข้าวเสริมธาตุเหล็ก
ข้าวหอมนิล





อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด

กระเทียม
พริก ขมิ้น



วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

ดื่มน้ำอย่างน้อย ๖ - ๘ แก้ว
เพื่อการไหลเวียนโลหิตที่ดี



วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ





ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที



Warm Up

๕ - ๑๐ นาที



Exercise

อย่างน้อย ๓๐ นาที



Cool Down

๕ - ๑๐ นาที

วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ





เวลานอนที่เหมาะสม

วัยทารก

ประมาณ ๑๔ – ๑๗ ชั่วโมง

วัยเรียน

ประมาณ ๘ – ๑๐ ชั่วโมง

วัยผู้ใหญ่

ประมาณ ๗ – ๙ ชั่วโมง

วัยชรา

ประมาณ ๗ – ๘ ชั่วโมง

วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

ไม่ประมาท
ป้องกันอุบัติเหตุ
ที่อาจทำให้เลือดออก





เลือดกำเดาไหล

สาเหตุ

- จมูกถูกกระทบกระเทือน
ทำให้เส้นเลือดฝอยแตก
- แคะจมูก
- อากาศร้อน

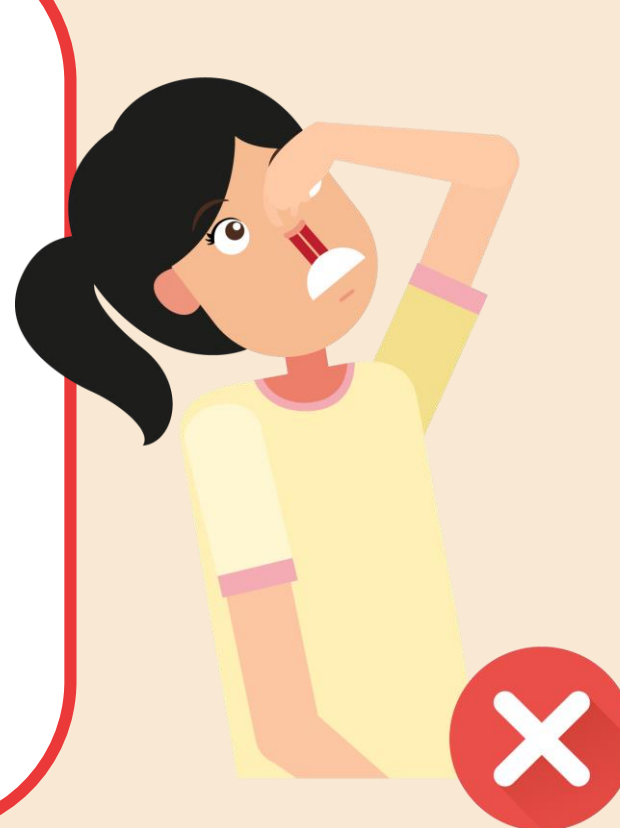




เลือดกำเดาไหล

วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

- ก้มหน้า
- ใช้มือบีบจมูก
- หายใจทางปาก
- ประคบเย็นที่บริเวณจมูก



คำชี้แจง

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียน จับกลุ่ม ๔ คน
- ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบ
วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต
กลุ่มละ ๑ วิธี ลงในกระดาษA4
พร้อมวาดภาพตกแต่งให้สวยงาม
- เตรียมตัวนำเสนอผลงาน

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- ชี้แจงขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
อีกครั้ง
- เดินตรวจสอบนักเรียนระหว่าง
ปฏิบัติกิจกรรม
- ให้คำแนะนำระหว่าง
การทำกิจกรรม



กิจกรรม

ออกแบบวิธีดูแล

ระบบไหลเวียนโลหิต



กิจกรรม

ออกแบบวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

- ให้นักเรียน จับกลุ่ม ๔ คน
- ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต
กลุ่มละ ๑ วิธี ลงในกระดาษA4 พร้อมวาดภาพประกอบ
ตกแต่งให้สวยงาม
- เตรียมตัวนำเสนอผลงาน



ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน
ของตนเองกลุ่มละ ๑ นาที



สรุปบทเรียน



ระบบไหลเวียนโลหิตมีความสำคัญอย่างมาก
ต่อการทำงานของร่างกาย ฉะนั้นการดูแลระบบ
ไหลเวียนโลหิตอย่างถูกวิธี จะทำให้ ระบบไหลเวียน
โลหิตสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผล
ให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์





บทเรียนครั้งต่อไป

อวัยวะที่สำคัญของระบบหายใจ



สิ่งที่ต้องเตรียม

สมุดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

