

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง วิถีดูแลระบบหายใจ

ครูผู้สอน

ครูปริญญญา

ประจันบาน

ครูภัทรวรรณ

เหงี่ยมสุวรรณ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ระบุวิธีการดูแลรักษาระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

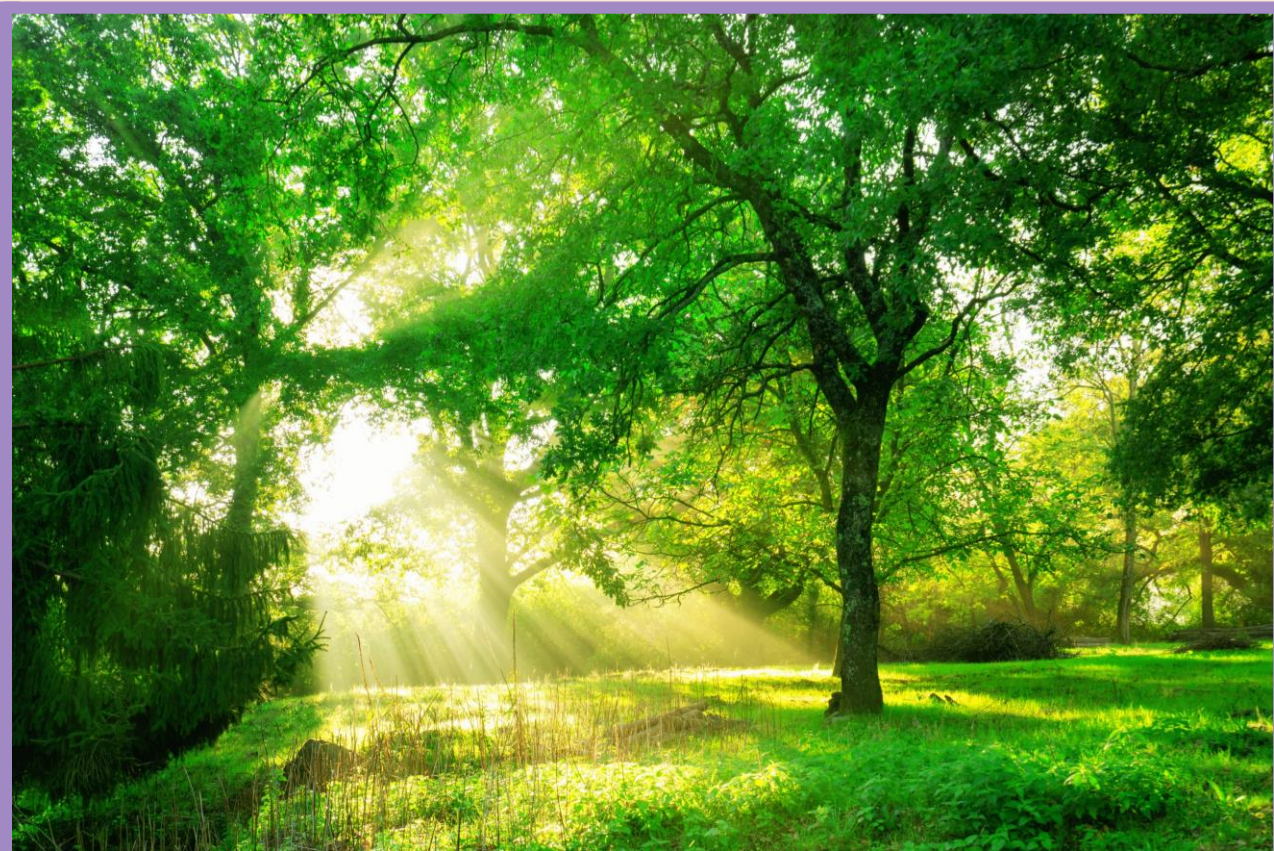
๒. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบหายใจของตนเอง

๓. ดูแลรักษาระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ





ให้นักเรียนสังเกตภาพต่อไปนี้

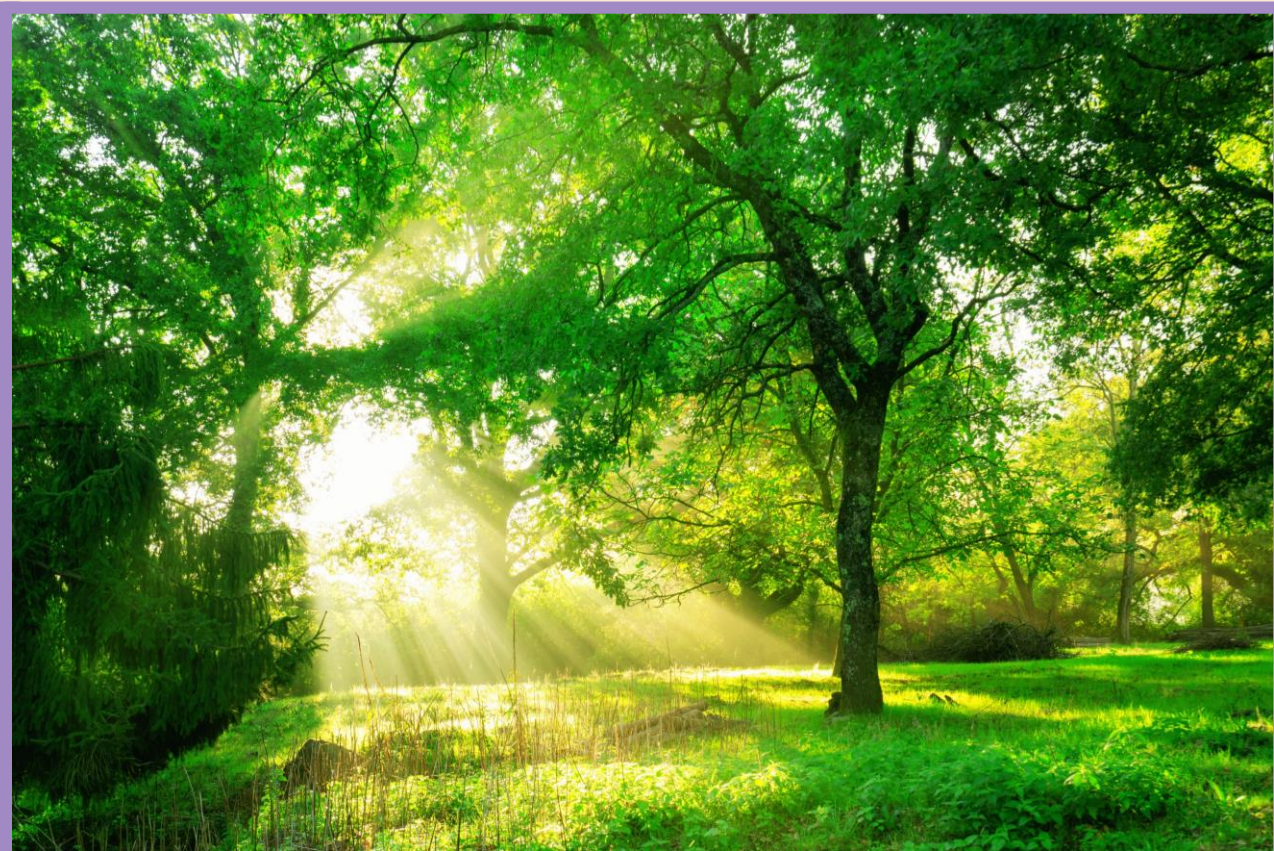








ให้นักเรียนสังเกตภาพต่อไปนี้





คำถาม

นักเรียนเคยไปอยู่
ในสถานที่คล้ายกับ
ในภาพหรือไม่



คำถาม

นักเรียนเคยไปอยู่
ในสถานที่คล้ายกับ
ในภาพหรือไม่

นักเรียนคิดว่าสถานที่ในภาพใด ส่งผลดีต่อสุขภาพ



วิธีดูแล ระบบหายใจ



วิธีดูแลระบบหายใจ

ไม่ใช่ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



วิธีดูแลระบบหายใจ

ปิดปาก ปิดจมูก
เวลาไอ หรือ จาม



วิธีดูแลระบบหายใจ

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด
ผู้ป่วยโรคระบบ
ทางเดินหายใจ



วิธีดูแลระบบหายใจ

ระมัดระวัง

การถูกกระแทก

บริเวณหน้าอก



วิธีดูแลระบบหายใจ

สวมใส่เสื้อผ้า
ให้เหมาะสมกับ
สภาพอากาศ



วิธีดูแลระบบหายใจ

พักผ่อน
ให้เพียงพอ





เวลานอนที่เหมาะสม

วัยทารก

ประมาณ ๑๔ – ๑๗ ชั่วโมง

วัยเรียน

ประมาณ ๘ – ๑๐ ชั่วโมง

วัยผู้ใหญ่

ประมาณ ๗ – ๙ ชั่วโมง

วัยชรา

ประมาณ ๗ – ๘ ชั่วโมง

วิธีดูแลระบบหายใจ

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



วิธีดูแลระบบหายใจ

ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ





ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที



Warm Up

๕ - ๑๐ นาที



Exercise

อย่างน้อย ๓๐ นาที



Cool Down

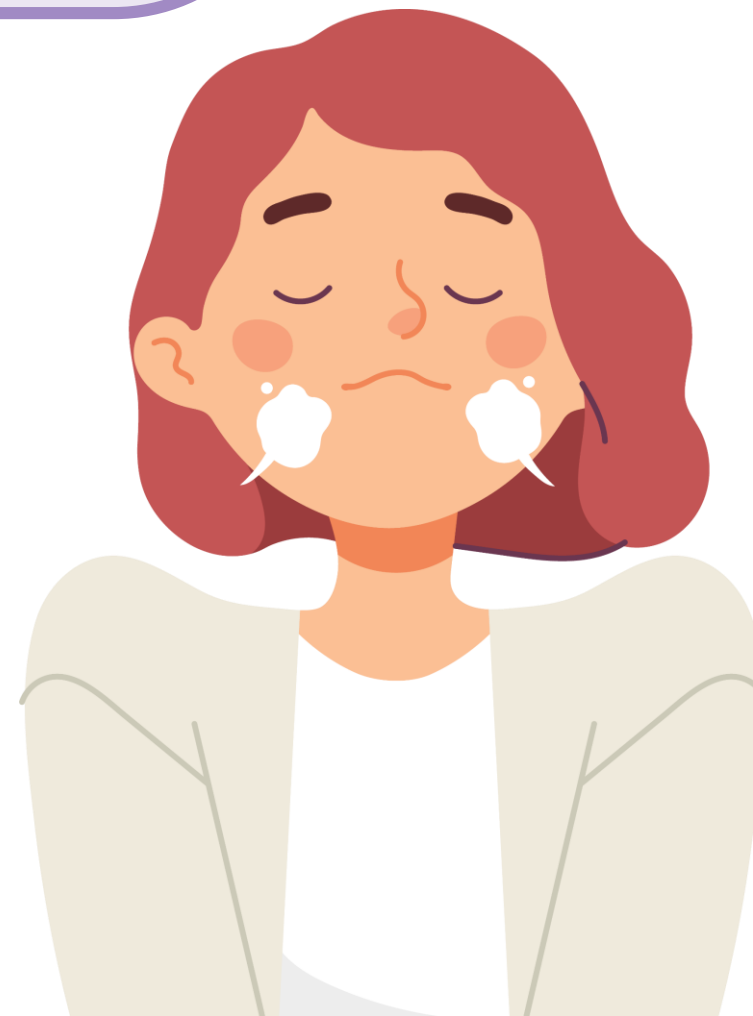
๕ - ๑๐ นาที



กิจกรรม

มาหายใจ

อย่างถูกวิธีกันเถอะ

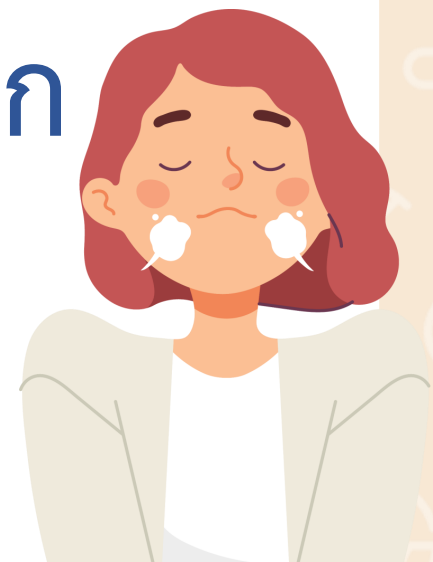




มาหายใจอย่างถูกวิธีกันเถอะ

๑. ปรับท่านั่งให้ตรง

๒. หายใจโดยผ่านจมูก หากใครเป็นโรคภูมิแพ้
คัดจมูกเป็นประจำ ควรใช้วิธีการล้างจมูก
เพื่อให้หายใจได้สะดวกขึ้น





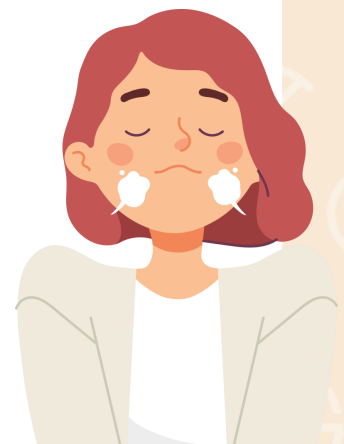
มาหายใจอย่างถูกวิธีกันเถอะ

๓. หายใจให้ยาวขึ้น และมีจังหวะ

๔. หายใจเข้า ควรใช้เวลา ๒ - ๓ วินาที

หายใจออก ควรใช้เวลา ๓ - ๔ วินาที

และมีช่วงหยุด ประมาณ ๒ - ๓ วินาที



แบบทดสอบท้ายบทเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันท่างานอย่างไร

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบสืบพันธุ์
ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

-๑. กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
-๒. แก้มขวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
-๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
-๔. โต่งขวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
-๕. ทRAYไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
-๖. ว่ายน้ำไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
-๗. หลังจากขับถ่ายสมคักดีมีนิสัยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
-๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
-๙. ยีหวารับประทาน ตับ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
-๑๐. แอม้ดื่มน้ำวันละ ๒ - ๓ แก้ว เป็นประจำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการโลหิตจาง ถ้านักเรียนเป็น
น้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบท้ายบทเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ให้นักเรียนทำ

แบบทดสอบท้ายบทเรียน

โดยปฏิบัติตาม คำชี้แจง

แบบทดสอบท้ายบทเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

- ๑. กมลสุขบุหรืเป็นประจำ
- ๒. แก้มชวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
- ๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
- ๔. โต่งชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
- ๕. ทราายไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
- ๖. น้ำผึ้งไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ๗. หลังจากขั้บถ่ายสมัคคีตมีนิสัยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
- ๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
- ๙. ยี่หวารับประทาน ตั้บ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
- ๑๐. แอ้มดื่มน้ำวันละ ๒ - ๓ แก้วเป็นประจำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการโลหิตจาง ถ้านักเรียนเป็นน้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น



คำชี้แจงในการทำ
กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำ
แบบทดสอบท้ายบทเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



คำชี้แจงบทบาท
ครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงการทำ
แบบทดสอบ
- เดินตรวจสอบนักเรียนระหว่าง
การทำแบบทดสอบ
- ให้คำแนะนำระหว่าง
การทำแบบทดสอบ

แบบทดสอบท้ายบทเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันท่างานอย่างไร

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบสืบพันธุ์
ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

-๑. กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
-๒. แก้มขวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
-๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
-๔. โด่งชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
-๕. ทRAYไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
-๖. ใช้น้ำฟ้ังไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
-๗. หลังจากขับถ่ายสมค้คี้มีนิสัยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
-๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
-๙. ยีหวารับประทาน ดับ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
-๑๐. แอ้มดื่มน้ำวันละ ๒ - ๓ แก้ว เป็นประจำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการโลหิตจาง ถ้านักเรียนเป็น
น้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย แบบทดสอบท้ายบทเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ให้นักเรียนทำ

แบบทดสอบท้ายบทเรียน

โดยปฏิบัติตาม คำชี้แจง

เฉลย แบบทดสอบท้ายบทเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

- ๑. กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
- ✓ ๒. แก้มชวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
- ✓ ๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
- ๔. โตงชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
- ✓ ๕. ทRAYไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
- ✓ ๖. น้ำผึ้งไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ๗. หลังจากขั้บถ่ายสมัคค์ดีมีนิสั้ยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
- ๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
- ✓ ๙. ยี่หวารั้บประทาน ตั้บ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
- ๑๐. แอ้มดื่มน้ำวันละ ๒ - ๓ แก้วเป็นประจำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการโลหิตจาง ถ้านักเรียนเป็น
น้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

.....เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก เช่น ตับ และเครื่องในสัตว์

.....ออกกำลังกายเป็นประจำ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

.....

.....

สรุปบทเรียน



การดูแลระบบหายใจอย่างถูกวิธีจะช่วยให้
อวัยวะต่าง ๆ ในระบบหายใจทำงานได้อย่างปกติ
และทำให้ระบบหายใจสามารถทำงานได้อย่าง
เต็มประสิทธิภาพและแข็งแรงสมบูรณ์





บทเรียนครั้งต่อไป

ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร



สิ่งที่ต้องเตรียม

แบบประเมินตนเอง

แบบบันทึกการเรียนรู้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

