

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

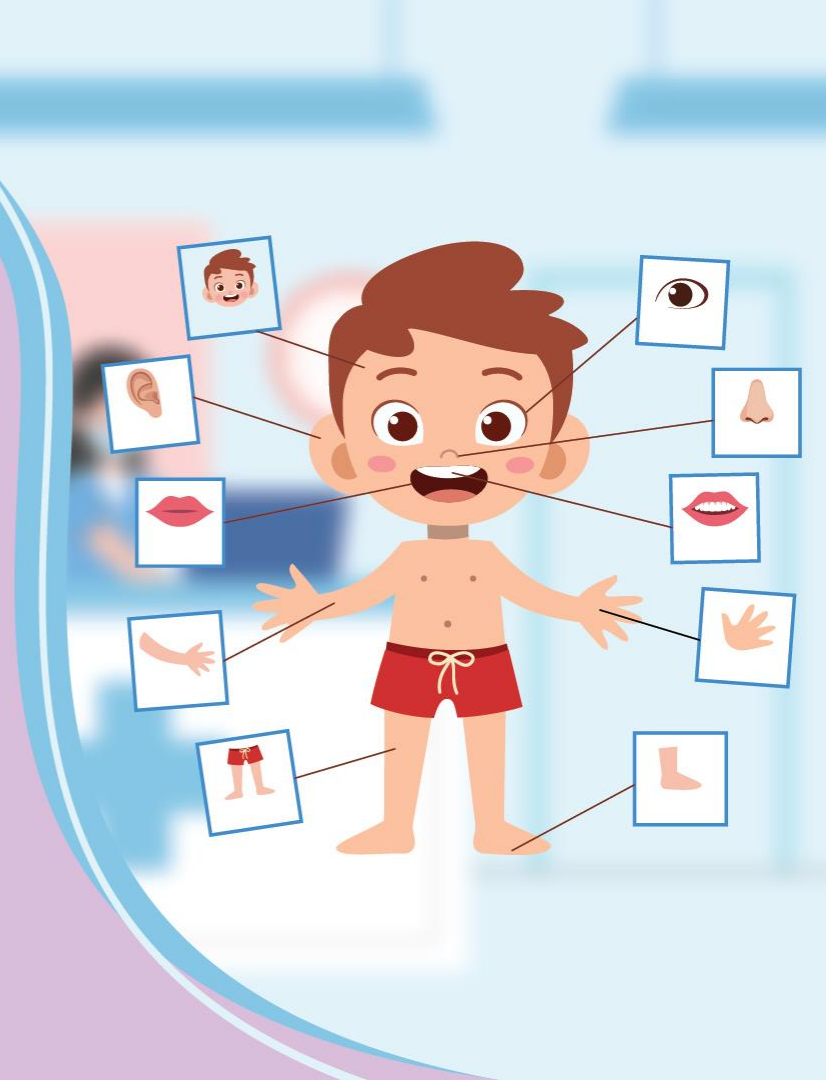
รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ดวงตาของฉัน

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

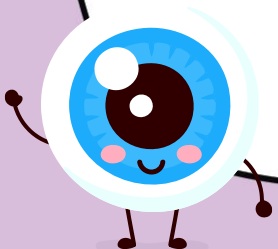
ครูปฏิญญา ประจันบาน



“สำรวจจิตวิญญาณสะอาด
ของร่างกาย”



ดวงตาของฉัน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายนอก
๒. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก
๓. บอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



ให้นักเรียนลองหลับตาลง
สักครู่นะคะ



จะเป็นอย่างไรถ้าดวงตา
ของนักเรียนมองไม่เห็น



ดวงตาของฉันทัน



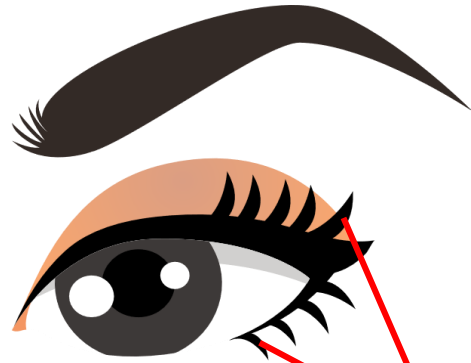


ดวงตา มี ๒ ข้าง มีตาขาวและตาดำ
บริเวณขอบตาบนและขอบตาล่างมีขนตาเป็นเส้น ๆ

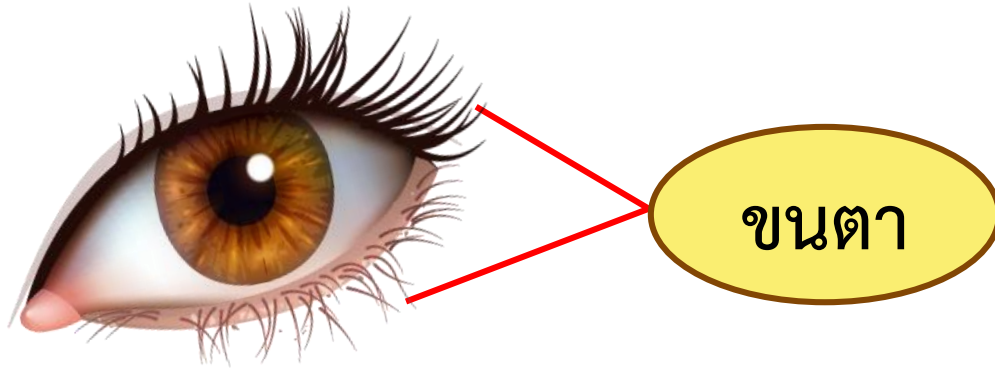


ตาขาว

ตาดำ



ขนตา



ขนตา ช่วยป้องกันฝุ่นละออง
และสิ่งสกปรกที่อาจเข้าสู่ดวงตา

ดวงตาทำหน้าที่
มองเห็นสิ่งต่าง ๆ



วิธีดูแลรักษาดวงตา

รักษาความสะอาด
ใบหน้าและดวงตา



วิธีดูแลรักษาดวงตา

อ่านหนังสือ
ในที่แสงสว่างเพียงพอ



วิธีดูแลรักษาดวงตา

ไม่ดูโทรทัศน์หรือ
เล่นคอมพิวเตอร์หรือ
โทรศัพท์มือถือในที่มืด

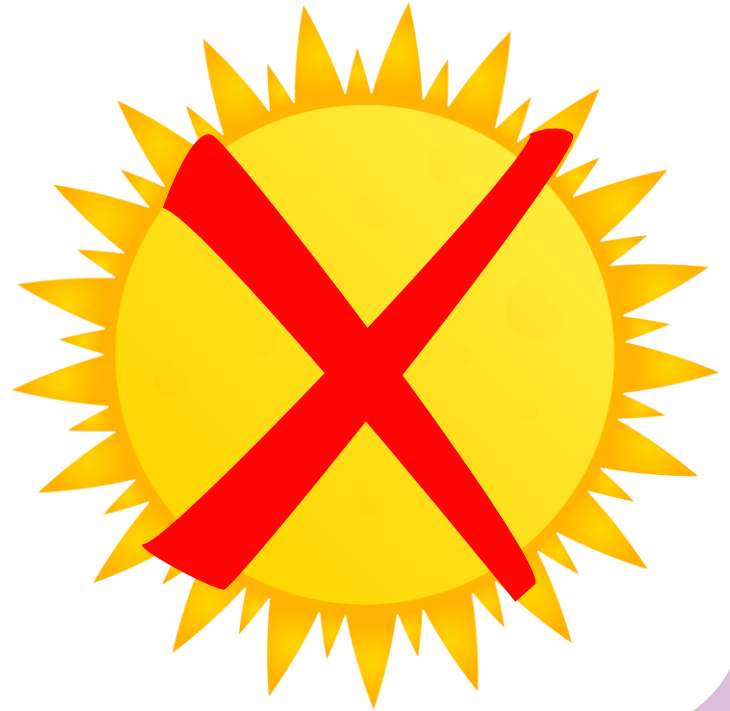


ภาพ เด็กเล่นคอมพิวเตอร์

ที่มา <http://ilovetyc.blogspot.com/2013/07/blog-post.html>

วิธีดูแลรักษาดวงตา

ไม่มองแสงสว่างจ้าเกินไป



วิธีดูแลรักษาดวงตา

ไม่ใช่มือขยี้หรือ
สัมผัสดวงตา



ภาพ การขยี้ตา

ที่มา <https://ac-illust.com/en/clip-art/733835/eye>

วิธีดูแลรักษาดวงตา

กินอาหารที่มี
ประโยชน์



ภาพ อาหาร 5 หมู่

ที่มา <https://pizzaandfooditalia.com/2019/11/20/>

อาหารบำรุงสายตา



มะเขือเทศ

ตำลึง



ผักบุ้ง



ภาพ ผักบุ้งจีน

ที่มา <https://homenoodle.wordpress.com/2019/08/29/10>

ภาพ ผักบุ้งไทย

ที่มา <https://www.coitem.com/product/>

ภาพ ตำลึง

ที่มา <http://postnoname.com/income-is-very-easy-to-sell-fast/>

ทราบได้อย่างไร เมื่อสายตาสั้น



มองเห็นไม่ชัดเจน

เพ่งมอง ส่งผลให้
รู้สึกปวดศีรษะ

ต้องจ้องหรือ
เพ่งมองใกล้ ๆ



ภาพ เด็กสวมแว่นตา

ที่มา <https://www.pinterest.com/pin/816770082405611947/>

กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน
ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่เป็นอันตราย
ต่อดวงตา พร้อมระบายสีให้สวยงาม



คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่เป็นอันตรายต่อดวงตา พร้อมระบายสีภาพให้สวยงาม



ใบงานที่ ๒

เรื่อง ดวงตาของฉัน

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

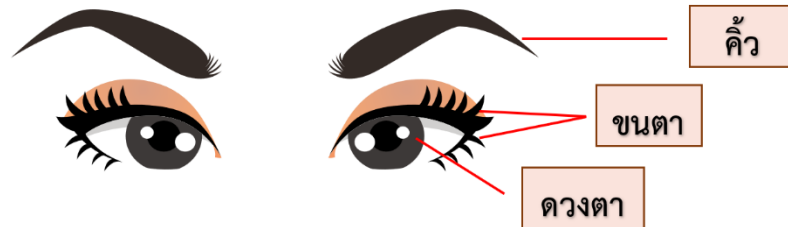


ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง ดวงตาของฉัน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ดวงตา มี 2 ข้าง มีตาขาวและตาดำ ที่ขอบตาบนและขอบตาล่างมีขนตาเป็นเส้น ๆ



ดวงตาทำหน้าที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปบทเรียนในวันนี้

ดวงตา เป็นอวัยวะภายนอก มี ๒ ข้าง
ทำหน้าที่ในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ และ
ช่วยในการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ดังนั้น
การดูแลรักษาดวงตาของเราจึงเป็นสิ่งสำคัญ
เพราะดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง หุของฉั่น



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดหรือกระดาษ
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หูของฉัน
๔. ใบงานที่ ๓ เรื่อง หูของฉัน

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)