

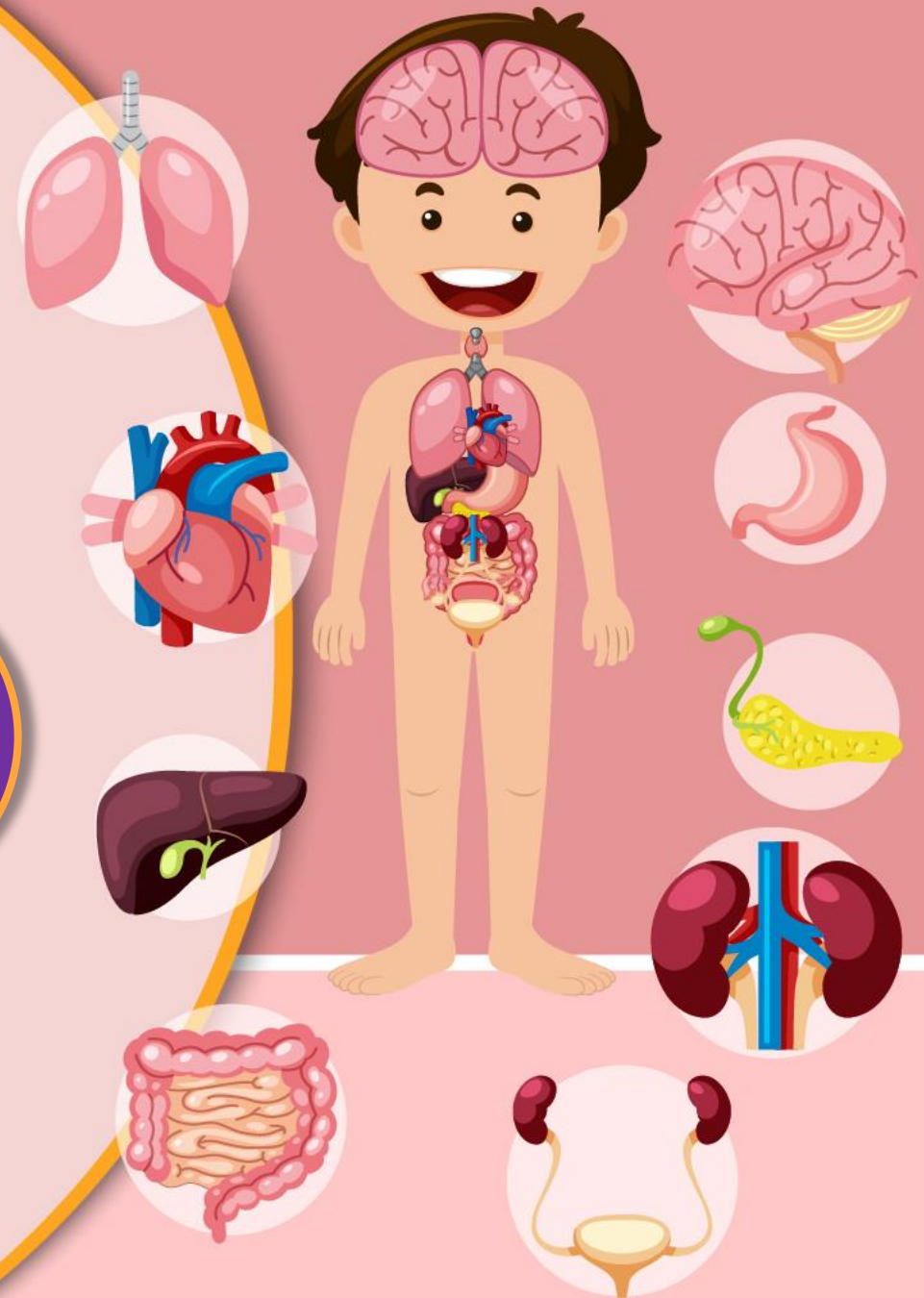
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ปอด

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญมสุวรรณ
ครูสุจิตรา บุญธรรม



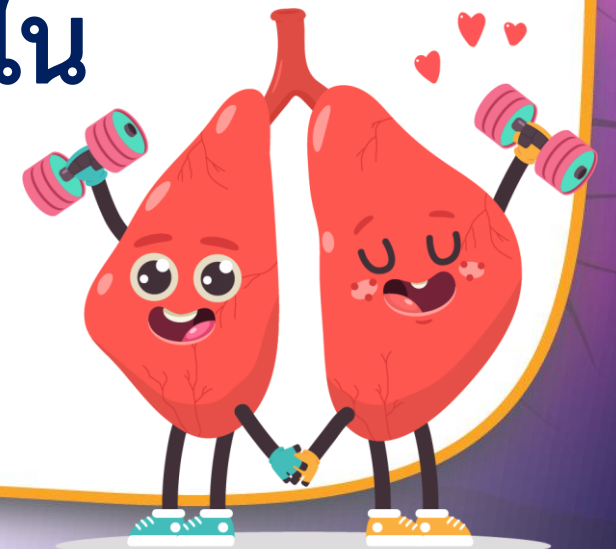
เรื่อง ปอด





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายใน
๒. เสนอแนวทางการดูแลรักษาอวัยวะภายใน
๓. เห็นความสำคัญของอวัยวะภายใน

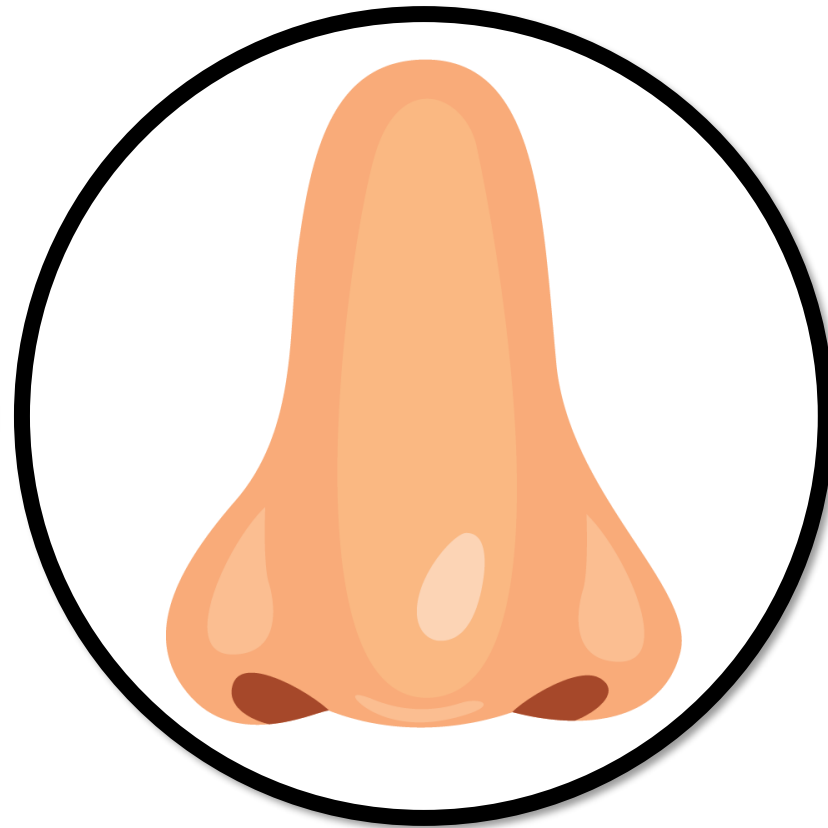


อวัยวะภายนอกอะไร ที่ทำงานร่วมกับปอด



อวัยวะภายนอกที่ใช้ในการหายใจ

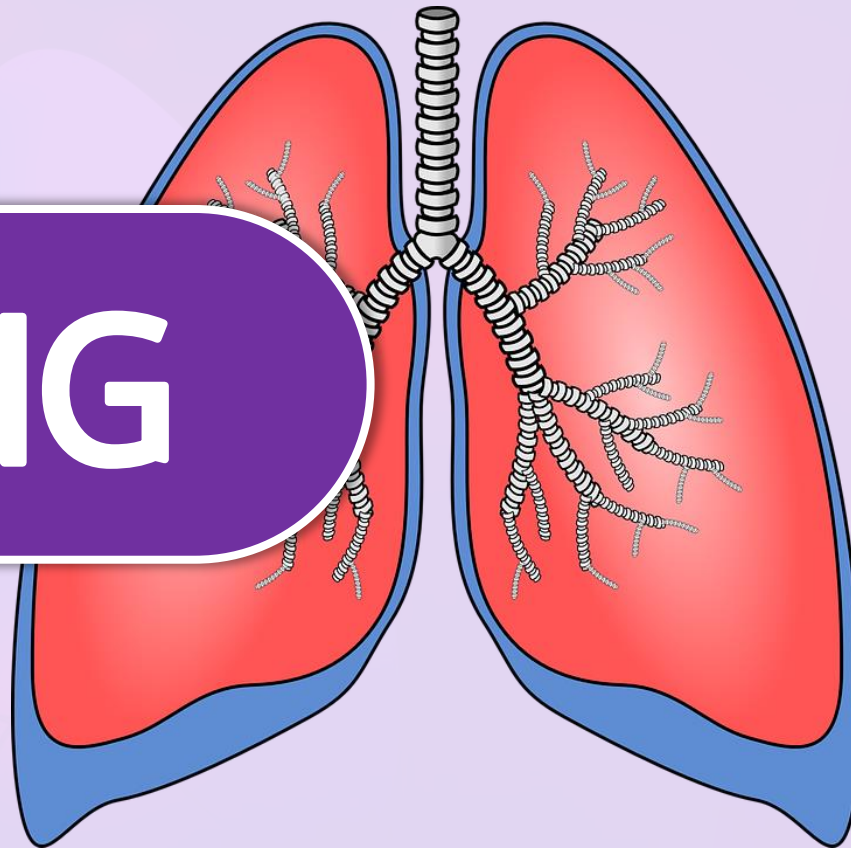
จมูก





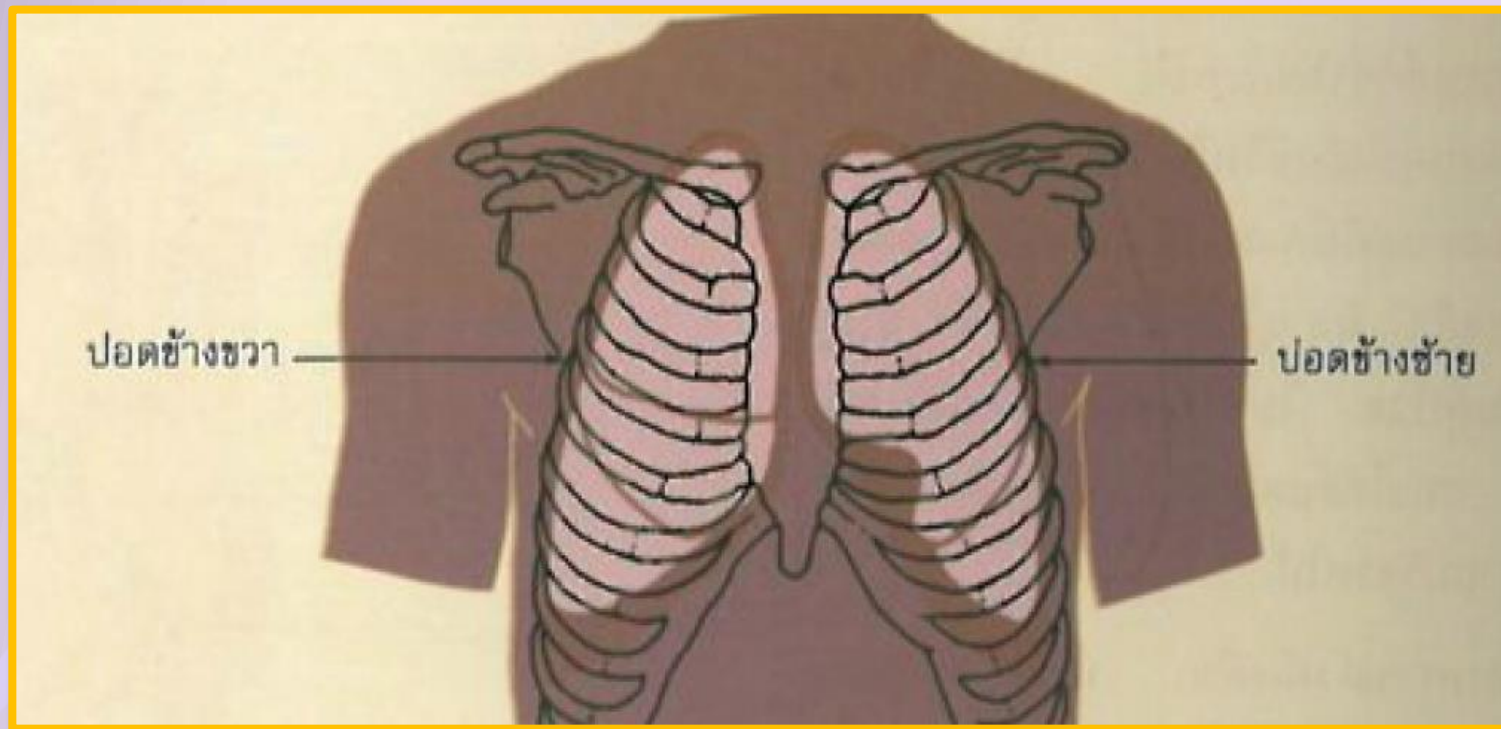
ปอด

LUNG



ภาพ ปอด

ที่มา <https://pixabay.com/th/vectors/>

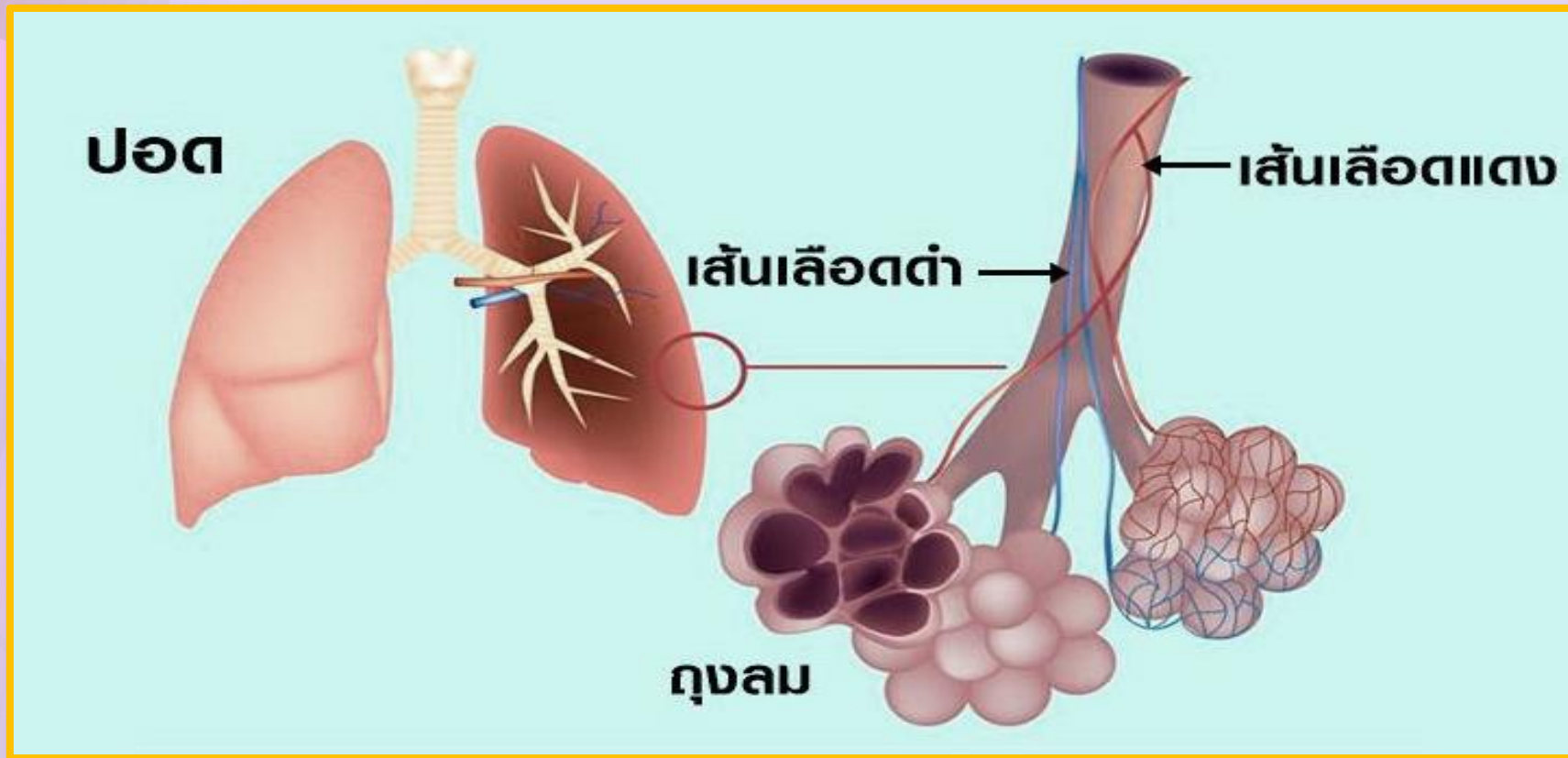


ปอด เป็นอวัยวะที่อยู่
ภายในทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง





ภายในปอดจะมีถุงลมเล็ก ๆ บรรจุอยู่



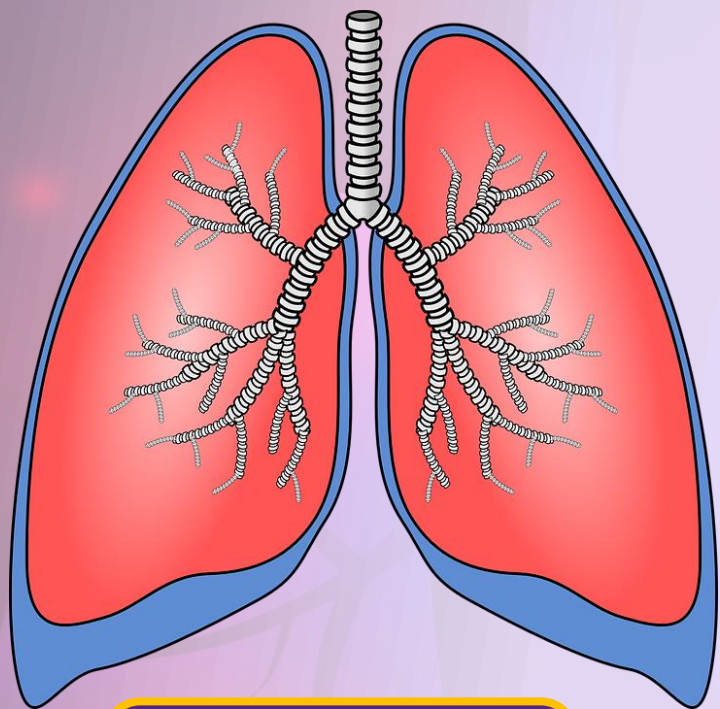


ปอด ทำหน้าที่ฟอกเลือดเสีย
ให้เป็นเลือดดี เพื่อให้หัวใจ
ใช้สูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ
ของร่างกาย

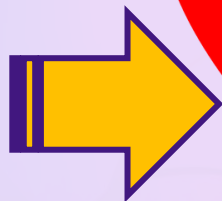




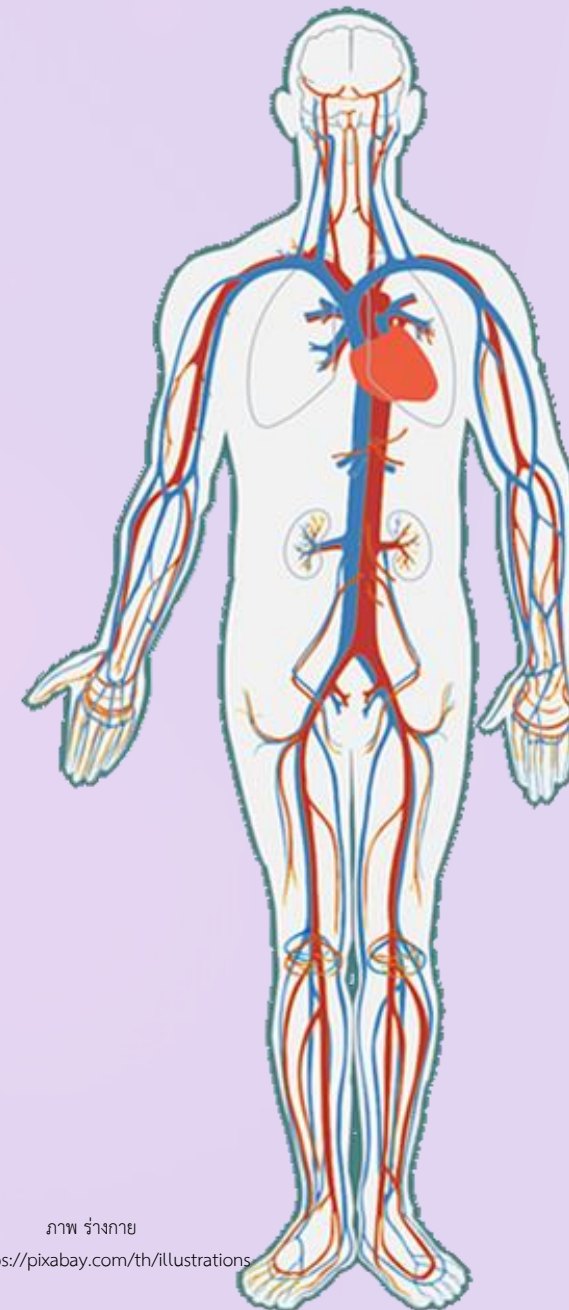
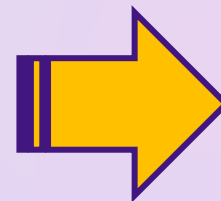
การเดินทางของเลือด



ปอด



หัวใจ





หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์นี้ จะเกิดอันตรายหรือไม่
และส่งผลกระทบต่ออวัยวะใด

ปอด

LUNG

การดูแลรักษา

สูดอากาศบริสุทธิ์



ปอด

LUNG

การดูแลรักษา

ไม่สูดดมสารเสพติด
หรือสารพิษที่อันตราย



ภาพ ห้ามสูบบุหรี่

ที่มา <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/836265>



ภาพ สารระเหย

ที่มา <https://sites.google.com/site/yasephtid68/sar-ra>

ปอด

LUNG

การดูแลรักษา

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



ภาพ เด็กๆออกกำลังกาย

ที่มา <https://www.sanook.com/women/10888/>

ปอด

LUNG

การดูแลรักษา

ไม่อยู่ในที่ที่มีฝุ่นละออง
หรือควันพิษมาก



ภาพ ฝุ่นควันหนาแน่น

ที่มา <https://www.posttoday.com/social/local/621770>

การใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

๑. ล้างมือให้สะอาดก่อนใส่หน้ากากอนามัย

๒. สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสนจมูกและรอยจีบพับคว่ำลง

๓. ดึงหน้ากากอนามัยให้กระชับกับใบหน้า



ภาพ หน้ากากอนามัย

ที่มา <https://pixabay.com/th/vectors/>



ด้านที่มีลวด



อย่า ดึงหน้ากากลงมาไว้ที่...ใต้คาง



จุดที่หน้ากาก
ไม่ได้ป้องกันเชื้อโรค



หากดึงหน้ากากมาไว้ที่ใต้คาง
จะทำให้หน้ากากเกิดการ
ปนเปื้อนของเชื้อโรค



เมื่อดึงกลับมาใส่ตามปกติ
จะทำให้ได้รับเชื้อโรคผ่านทาง
ปากและจมูก

หากต้องถอดหน้ากากควรพกถุงไว้สำหรับเก็บหน้ากาก

#ใครจะประมาณเราต้องไม่ประมาณ #สุขภาพดีได้ด้วยตัวเรา

ประโยชน์ของการสวมหน้ากากอนามัย



๑. ป้องกันฝุ่นละอองและมลภาวะทางอากาศ

๒. ป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายของเชื้อโรค

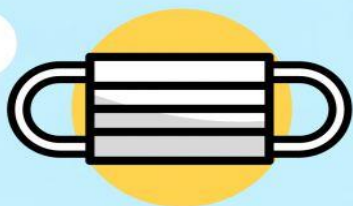
๓. ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคทางเดินหายใจ

ทิ้งหน้ากากอนามัย อย่างไรให้ถูกวิธี



ศูนย์ราชการฯ แจ้งวัฒนะ ห่วงใยข้าราชการ และประชาชน ให้ปลอดภัย ห่างไกลโรค

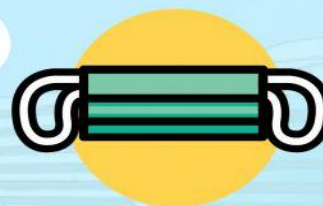
1



ถอดหน้ากาก

โดยไม่สัมผัสด้านในของหน้ากาก

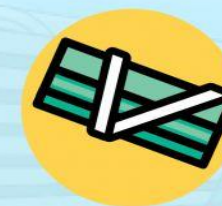
2



พับหน้ากาก

เก็บให้ส่วนที่สัมผัสร่างกาย อยู่ด้านใน

3



ม้วนสายรัด

แล้วพันโดยรอบหน้ากากอนามัย

4



ใส่ถุงรองรับแล้วพันปากถุงให้แน่น

ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

5



ทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว

ลงถังขยะอันตรายที่แยกจากขยะทั่วไป
เพื่อนำไปสู่กระบวนการกำจัดขยะติดเชื้อ

6



ล้างมือให้สะอาด



แหล่งที่มา : กรมควบคุมโรค



สแกนเพื่อดูประกาศมาตรการแนวทางป้องกัน
การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)
ในพื้นที่ศูนย์ราชการฯ แจ้งวัฒนะ



ติดตามข่าวสาร กิจกรรม
และบริการได้ที่
GovComplex



Googleplay

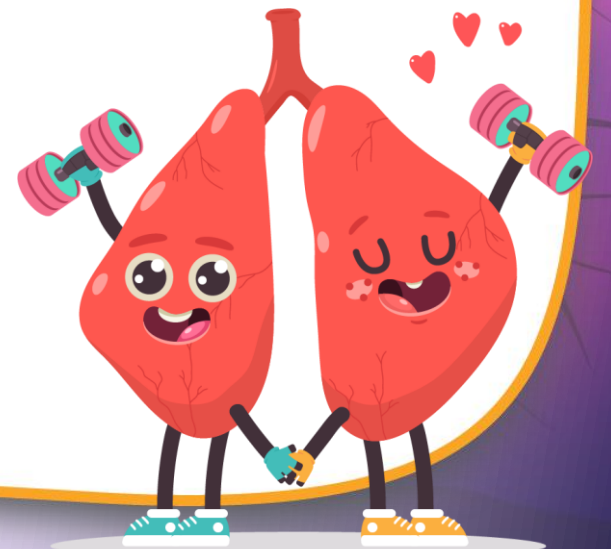
iOS



กิจกรรมประจำวันนี้

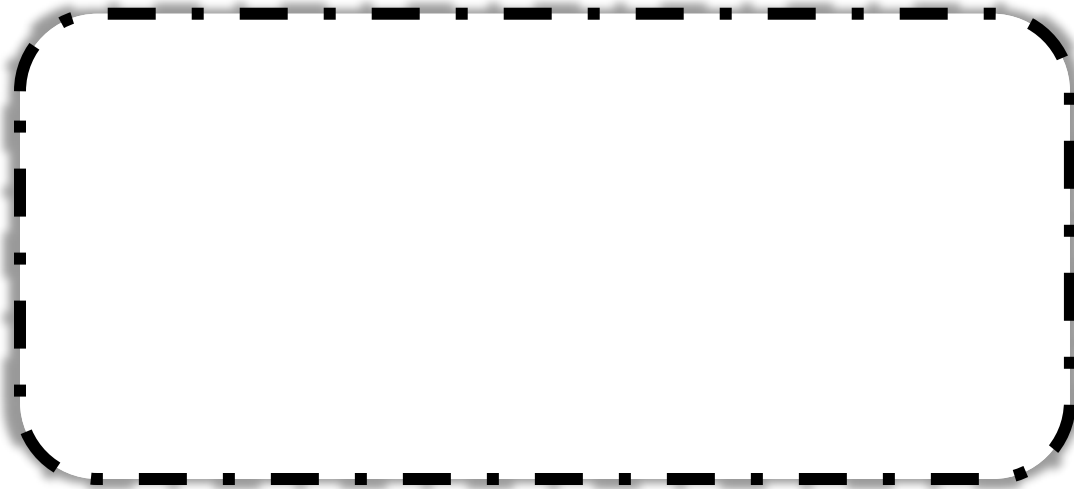
คำชี้แจง

ให้นักเรียนวาดภาพและระบายสี วิธีการดูแล
ปอดของตนเองพร้อมอธิบายสั้น ๆ



ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพและระบายสี วิธีการดูแลปอดของตนเองพร้อมอธิบายสั้น ๆ



.....

.....

.....

.....



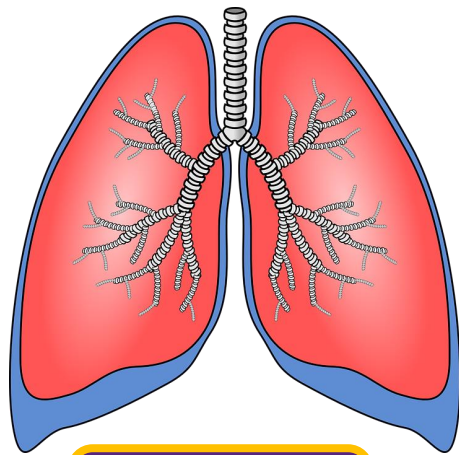


ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด

**ปอด เป็นอวัยวะภายใน
ที่อยู่ภายในทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง**

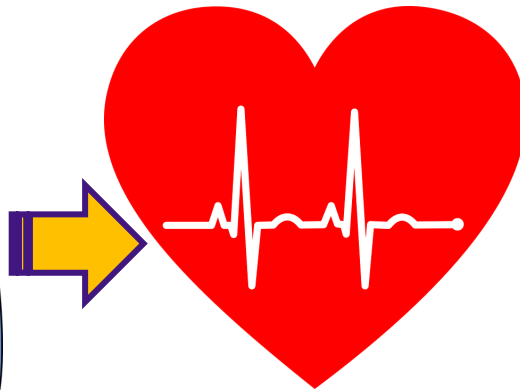


ปอด ทำหน้าที่ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี เพื่อให้หัวใจใช้สูบฉีด
ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



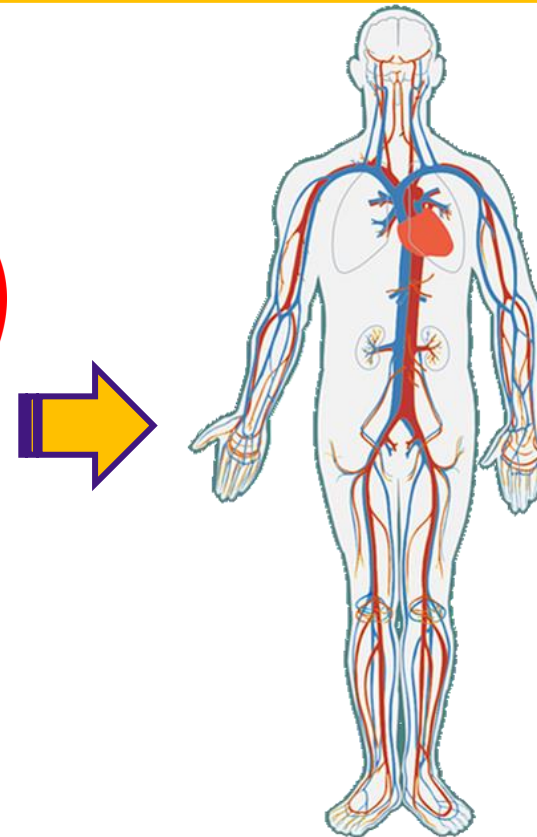
ปอด

ภาพ ปอด
ที่มา <https://pixabay.com/th/vectors/>



หัวใจ

ภาพ หัวใจ
ที่มา <https://pixabay.com/th/vectors/>



ภาพ ร่างกาย
ที่มา <https://pixabay.com/th/illustrations>



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนทำใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด

คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปความรู้เกี่ยวกับ...ปอด

ปอด เป็นอวัยวะภายในอยู่บริเวณทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง ทำหน้าที่สัมพันธ์กับหัวใจ โดยปอดจะฟอกเลือดเสีย ให้เป็นเลือดดี เพื่อให้หัวใจสูบฉีดเลือดดีไปเลี้ยง ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ตับและไต

สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดหรือกระดาน
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต
- ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th