

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

## เรื่อง ดวงตาของฉัน

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





# “สำรวจความสะอาด ของร่างกาย”



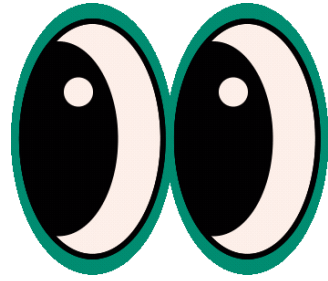


นักเรียนใช้อวัยวะใด

ในการมองและสังเกตความสะอาดบนใบหน้า



ดวงตาของนักเรียน  
มีลักษณะอย่างไร



# ดวงตาของฉันทัน





## จุดประสงค์การเรียนรู้



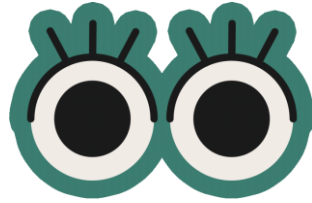
๑. บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายนอก



๒. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก



๓. บอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



นักเรียนลองหลับตาลง  
เพื่อพักสายตา ๑ นาที





เมื่อหลับตาลง  
นักเรียนมองเห็นอะไรบ้าง





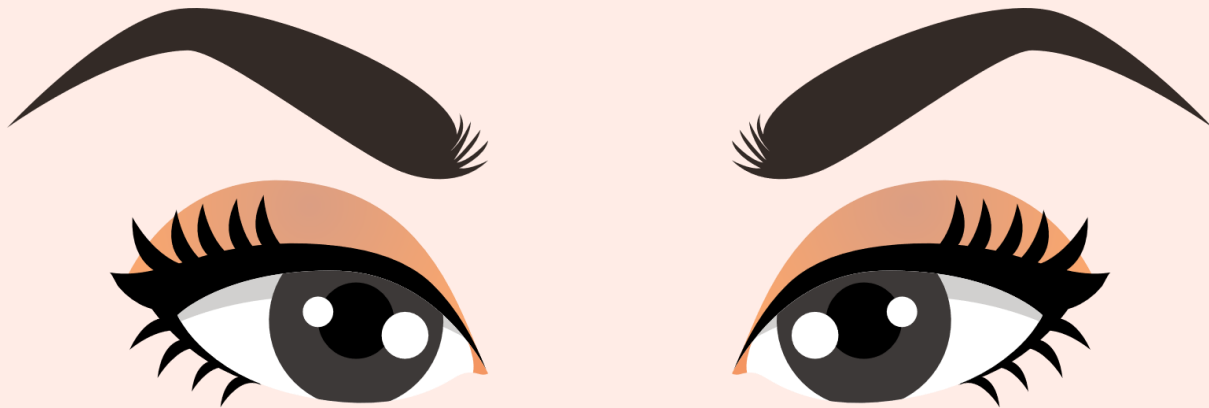
จะเป็นอย่างไร

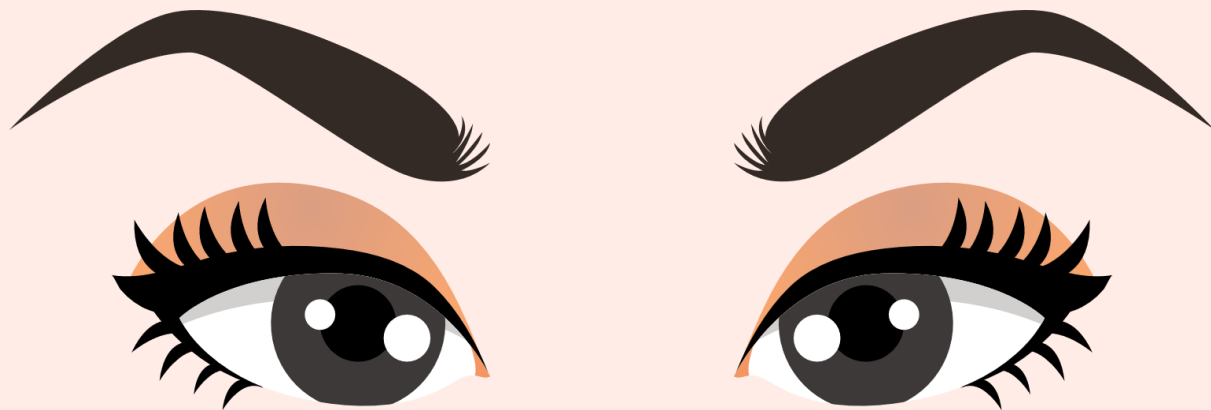
หากนักเรียนใช้ชีวิตโดยที่มองไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ


รอบตัว



# ดวงตาของฉัน





 **ดวงตา** มี ๒ ข้าง มีตาขาวและตาดำ

บริเวณขอบตาบนและขอบตาล่างมีขนตาเป็นเส้น ๆ



ตาขาว

ตาดำ



คิ้ว

ขนตา



# หน้าที่ของดวงตา



ดวงตาทำหน้าที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ



ขนตา

**มีขนตา** ช่วยป้องกันฝุ่นละออง  
และสิ่งสกปรกที่อาจเข้าสู่ดวงตา



# วิธีดูแลรักษาดวงตา



อ่านหนังสือ  
ในที่แสงสว่างเพียงพอ



# วิธีดูแลรักษาดวงตา



รักษาความสะอาด  
ใบหน้าและดวงตา





## วิธีดูแลรักษาดวงตา



ไม่ดูโทรทัศน์ หรือ  
เล่นคอมพิวเตอร์ หรือ  
โทรศัพท์มือถือในที่มืด





# วิธีดูแลรักษาดวงตา



ไม่มองแสงสว่างจ้า  
เกินไป

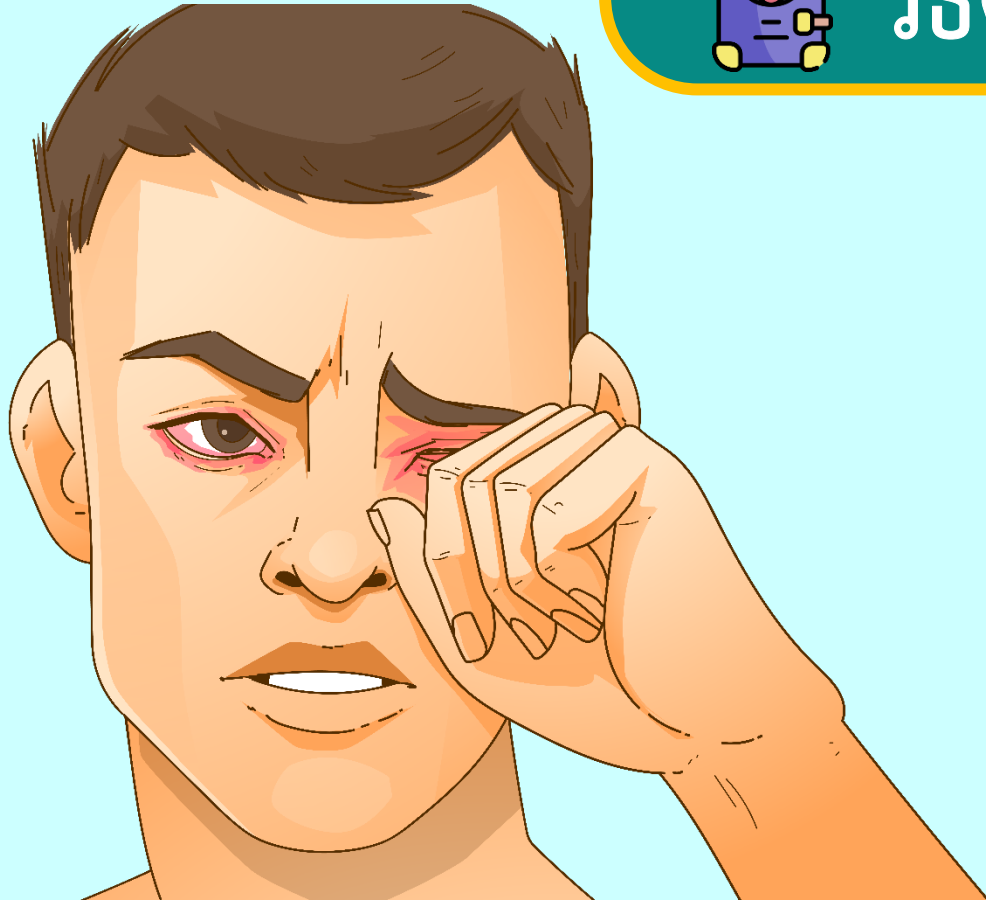




# วิธีดูแลรักษาดวงตา



ไม่ใช่มือขยี้ หรือ  
สัมผัสดวงตา





# วิธีดูแลรักษาดวงตา



กินอาหารที่มีประโยชน์



# อาหารบำรุงสายตา



ผักบุ้ง



ตำลึง



มะเขือเทศ



# ทราบได้อย่างไร เมื่อสายตาสั้น

มองเห็นไม่ชัดเจน

เพ่งมอง ส่งผลให้  
รู้สึกปวดศีรษะ

ต้องจ้องหรือ  
เพ่งมองใกล้ ๆ







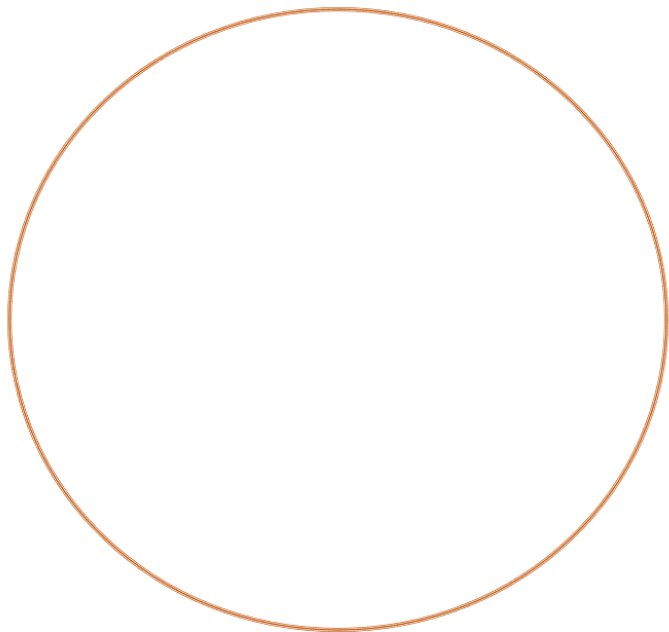
## กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน

ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน  
ที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อดวงตา



คำชี้แจง วาดภาพสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวันที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อดวงตา



สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายต่อดวงตา



## ใบงานที่ ๒

### เรื่อง ดวงตาของฉัน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))



# ใบความรู้ที่ ๒

## เรื่อง ดวงตาของฉัน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))



ดวงตา มี ๒ ข้าง มีตาขาวและตาดำ  
ที่ขอบตาบนและขอบตาล่างมีขนตาเป็นเส้นๆ

ดวงตาทำหน้าที่มองเห็นสิ่งต่างๆ



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



- นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจาก ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของ นักเรียนในห้องเรียน

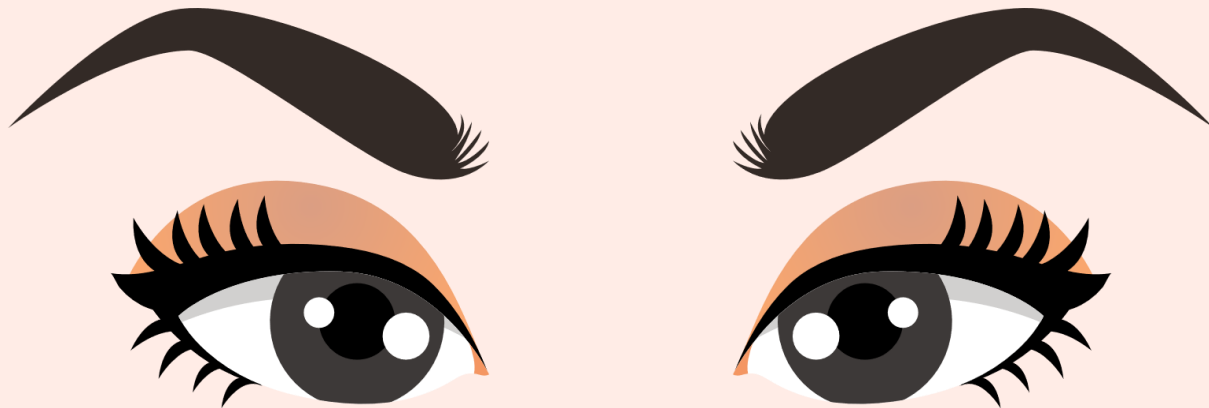


## คำถามชวนคิด

หากวันหนึ่ง นักเรียนตื่นขึ้นมาแล้วพบว่า  
ตนเองไม่สามารถมองเห็นได้  
จะมีความรู้สึกอย่างไร



# สรุปบทเรียนในวันนี้

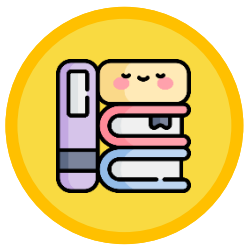


**ดวงตา** เป็นอวัยวะภายนอก มี ๒ ข้าง



## สรุปบทเรียนในวันนี้

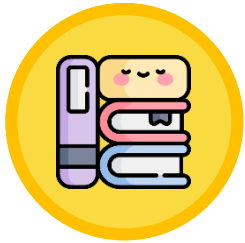
ทำหน้าที่ในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ และช่วยในการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ดังนั้น การดูแลรักษาดวงตาของเราจึงเป็นที่สำคัญ เพราะ **ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ**



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง หูของฉัน





## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใ้ความรุ้ที่ ๓ เรื่อง หูของฉั้
๔. ใ้งานที่ ๓ เรื่อง หูของฉั้



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

