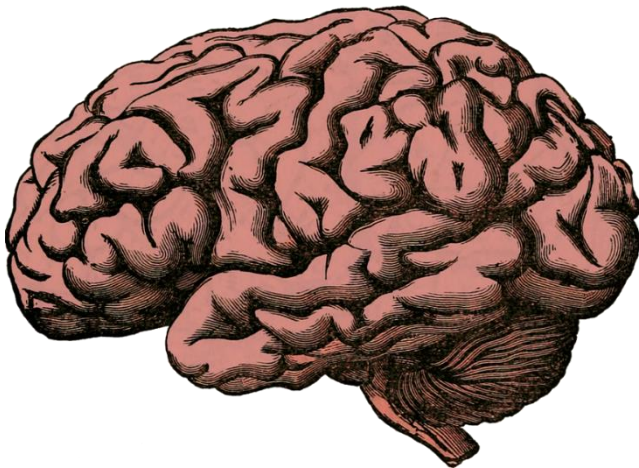


ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอ  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



สมอเป็นอวัยวะภายใน  
ที่บรรจุอยู่ในกะโหลกศีรษะ

ทำหน้าที่ควบคุมร่างกายและจิตใจ  
รวมถึงการจำและการเรียนรู้

สมอเป็นอวัยวะที่สำคัญ ดังนั้น เราควรดูแลรักษาอย่างดี

● รับประทานอาหารเช้าทุกวันจะช่วยบำรุงสมอง

● ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

● นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

● ระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ

