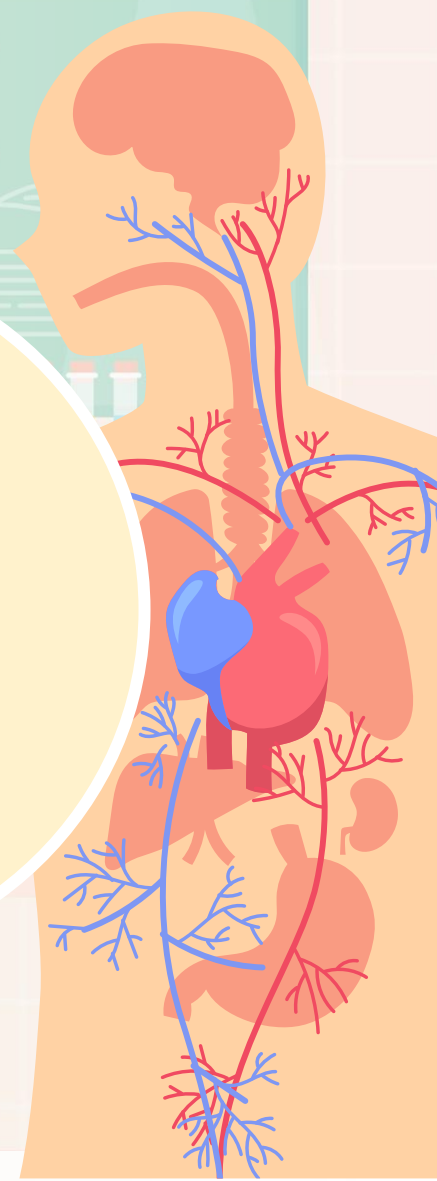
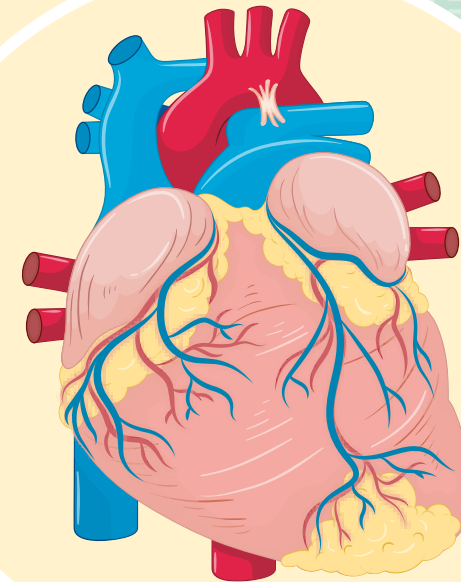


# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## เรื่อง หัวใจ

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญสุวรรณ



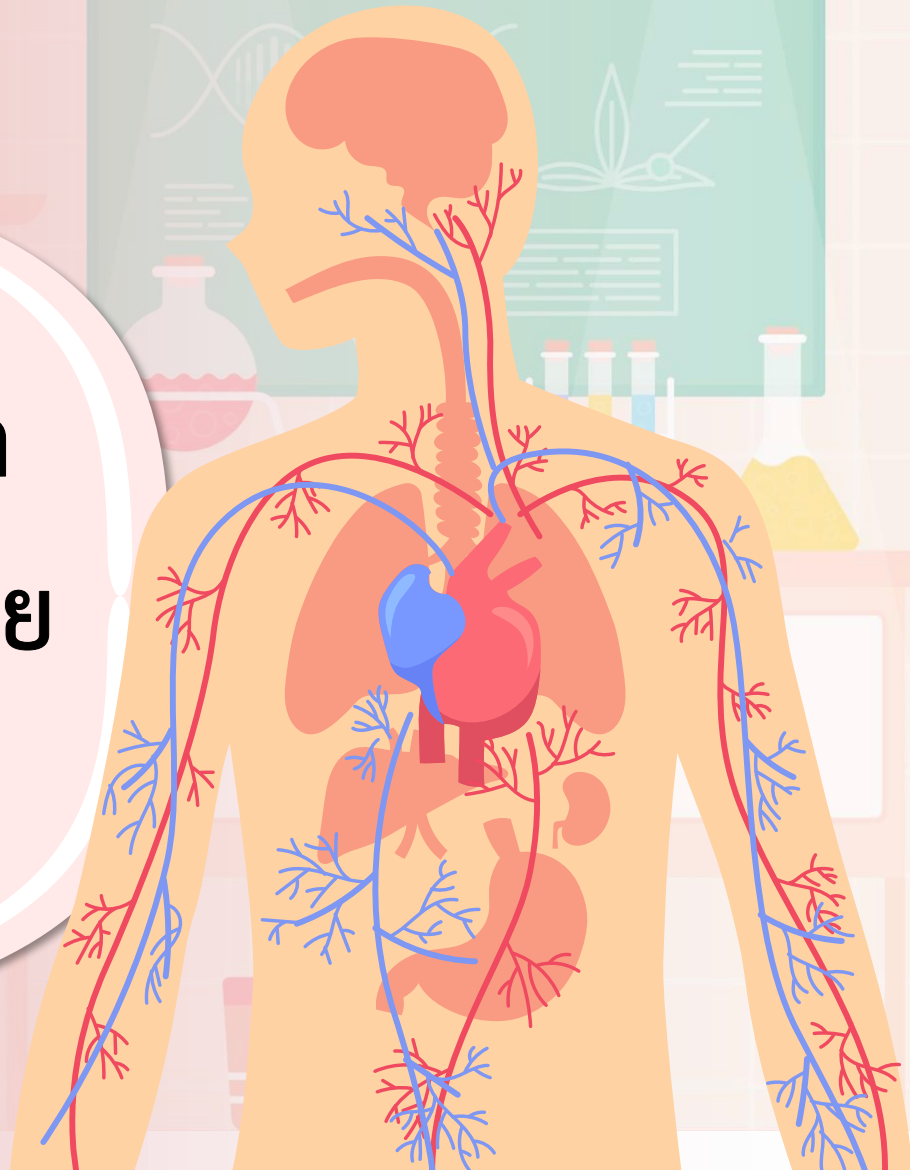


**กิจกรรม**  
**ตามหาหัวใจ**



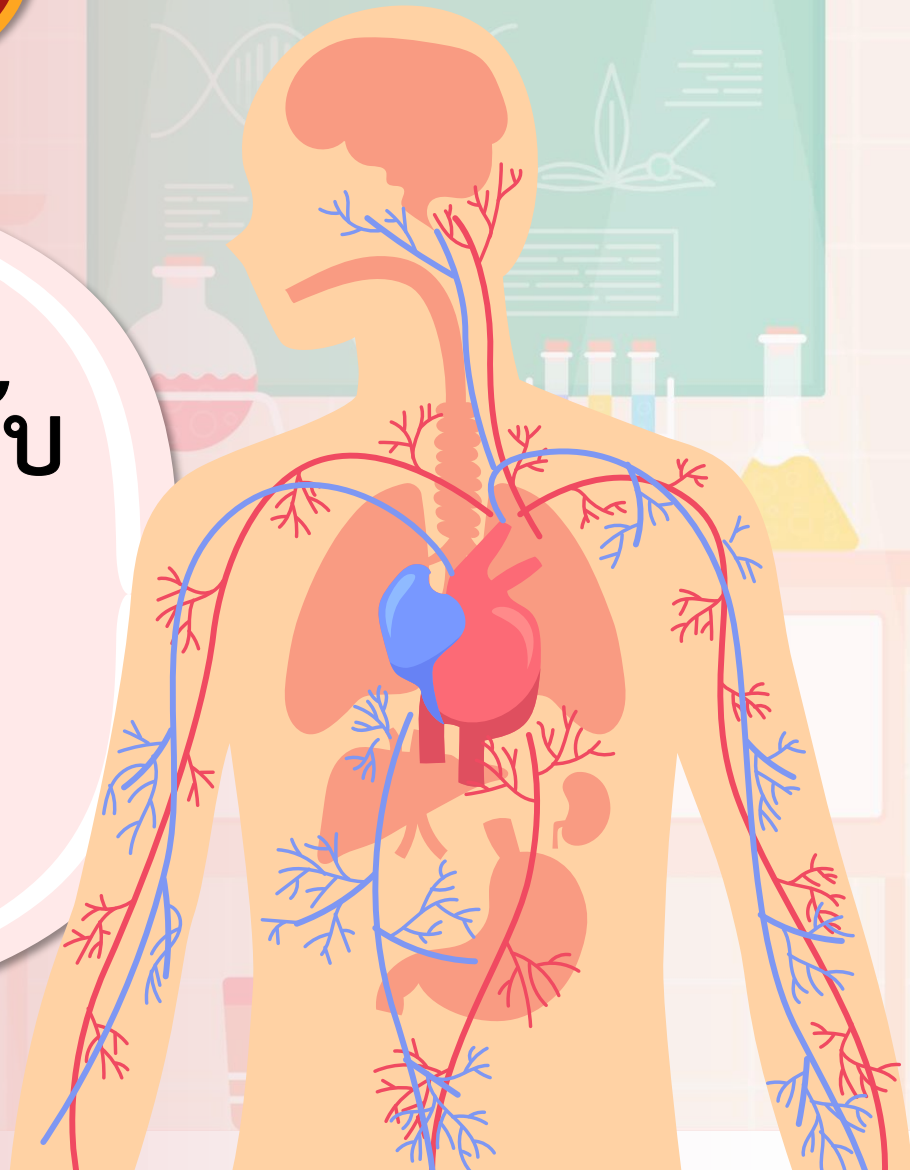
# กิจกรรม ตามหาหัวใจ

นักเรียนใช้มือทาบบริเวณหน้าอก  
ของตนเองทั้งด้านขวาและด้านซ้าย  
และสังเกตความเคลื่อนไหว

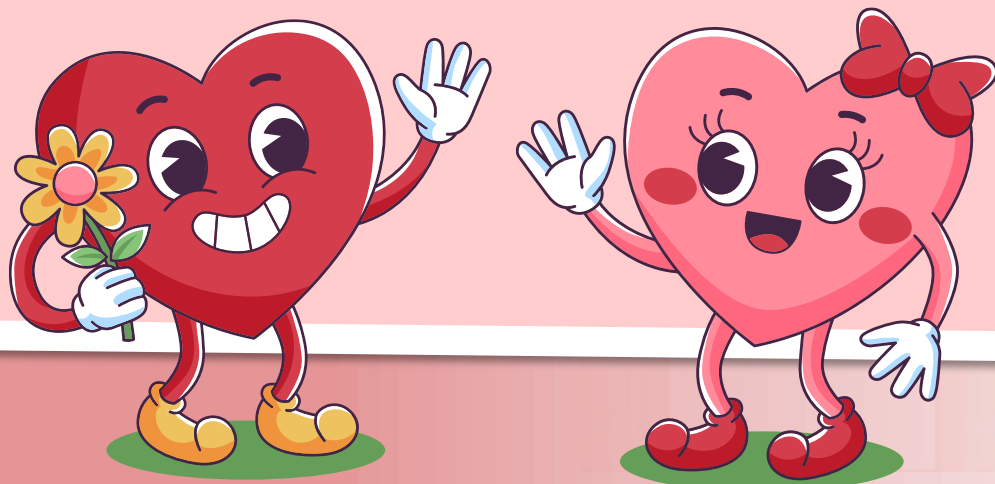


# กิจกรรม ตามหาหัวใจ

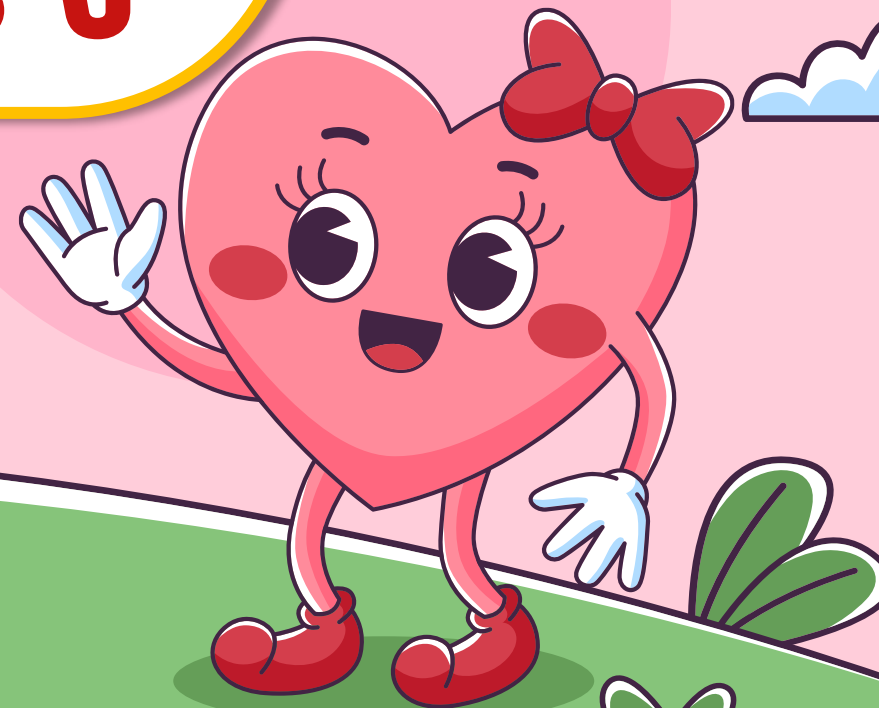
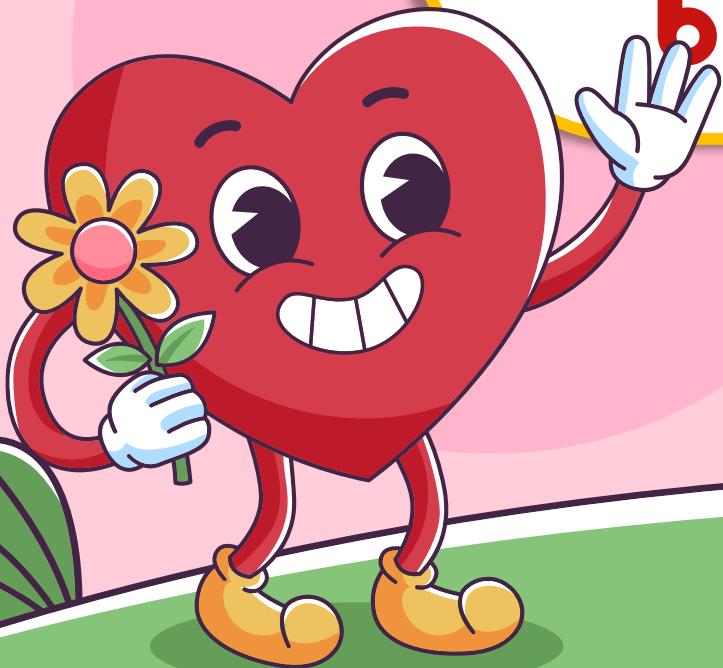
นักเรียนลองใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางจับ  
บริเวณข้อมือของตนเองและ  
สังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้น



เพราะเหตุใด  
จึงมีสิ่งที่เคลื่อนไหวบริเวณหน้าอก  
และบริเวณข้อมือ ?



# เรื่อง หัวใจ





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะและหน้าที่ของหัวใจ
๒. เสนอวิธีการดูแลหัวใจ
๓. เห็นความสำคัญของหัวใจ



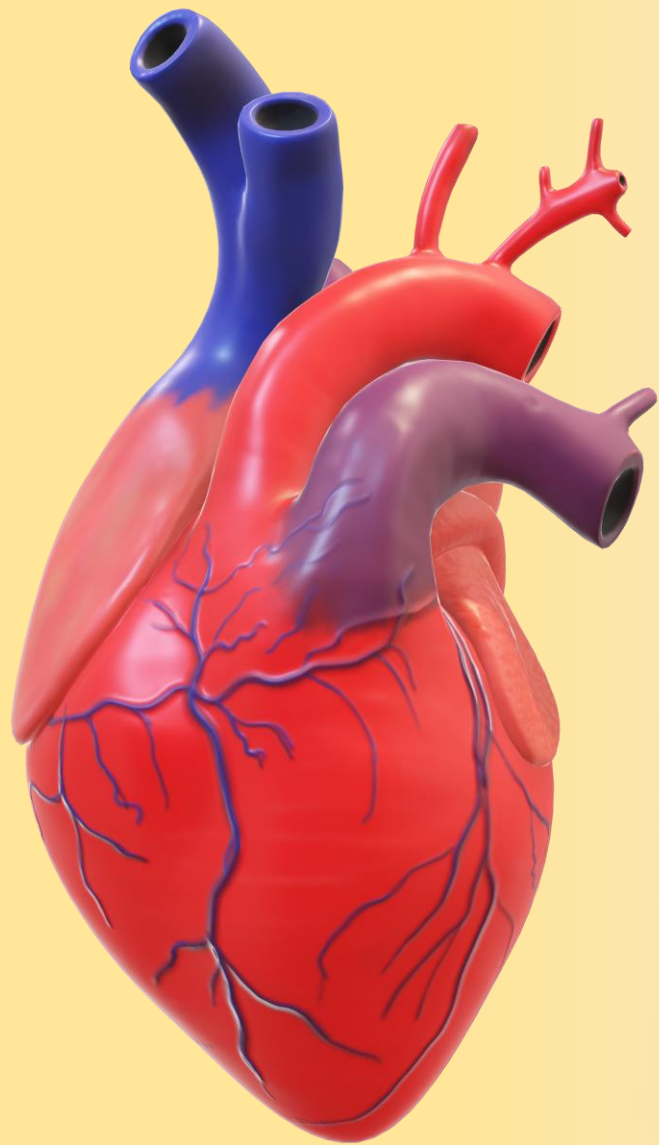


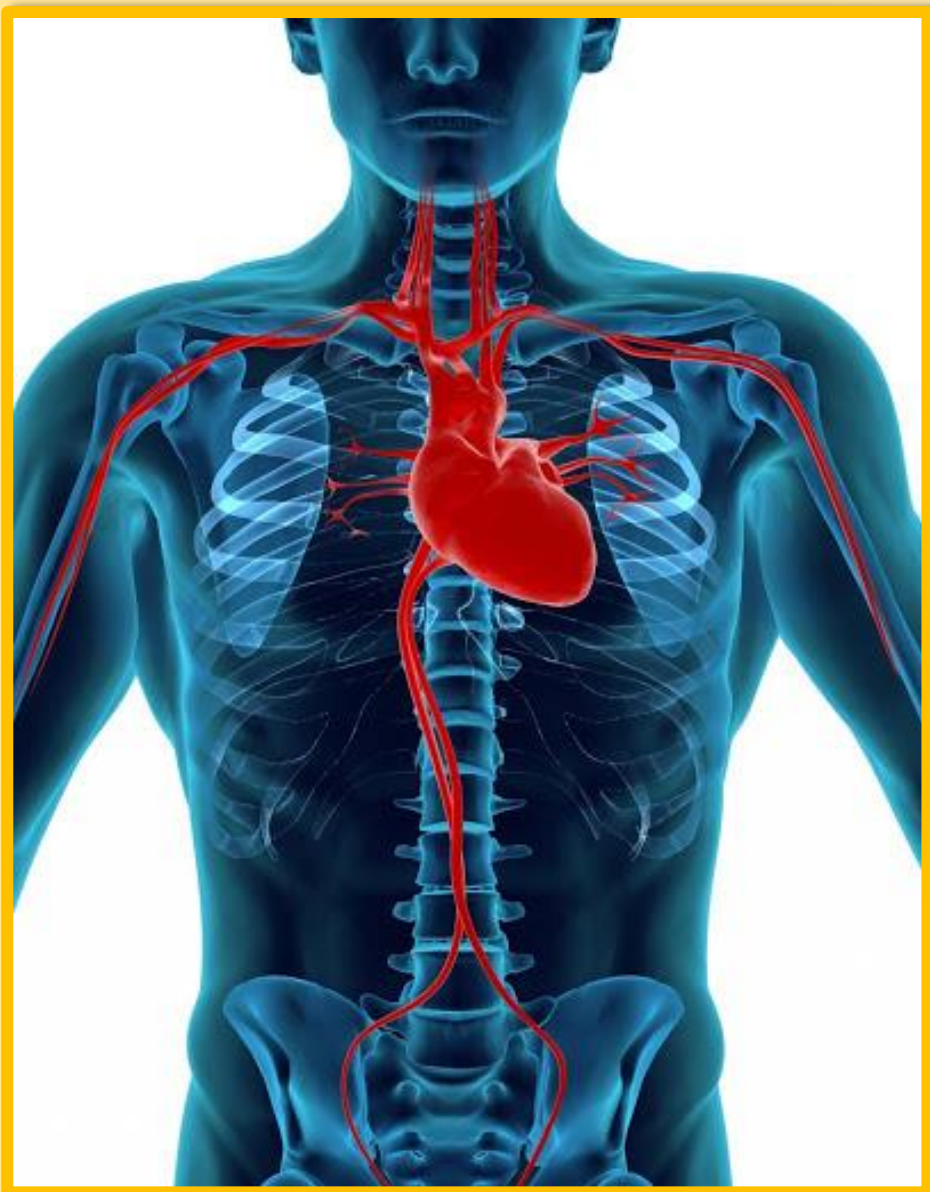


นักเรียนรู้จักสัญลักษณ์นี้หรือไม่ ?



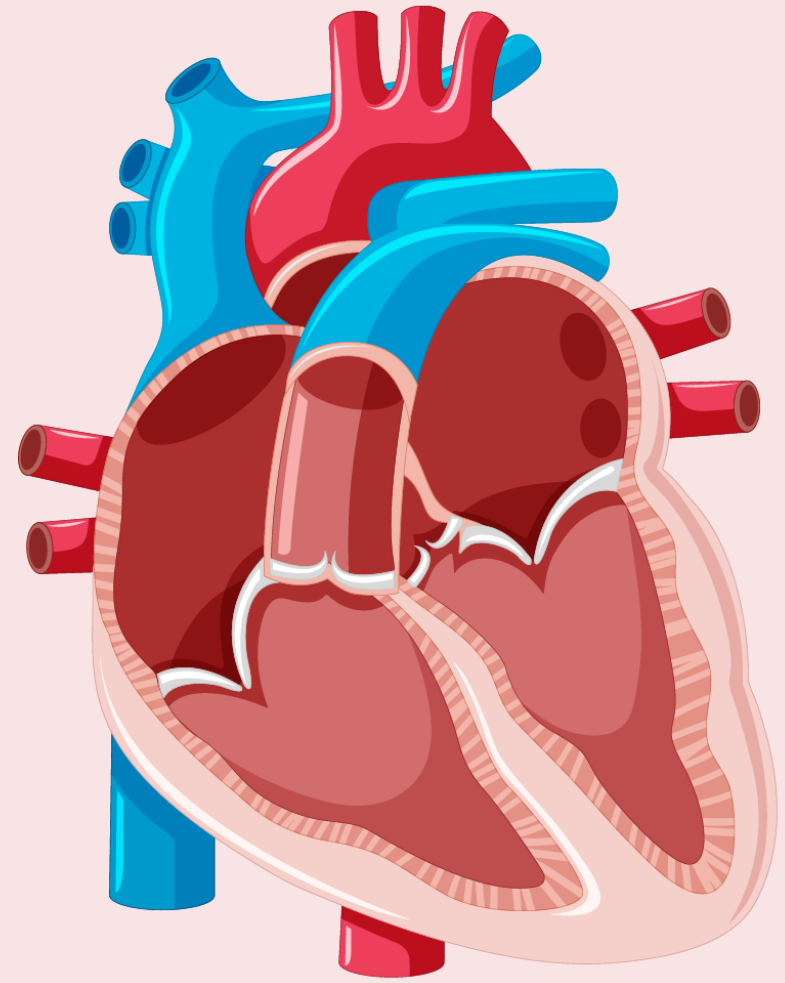
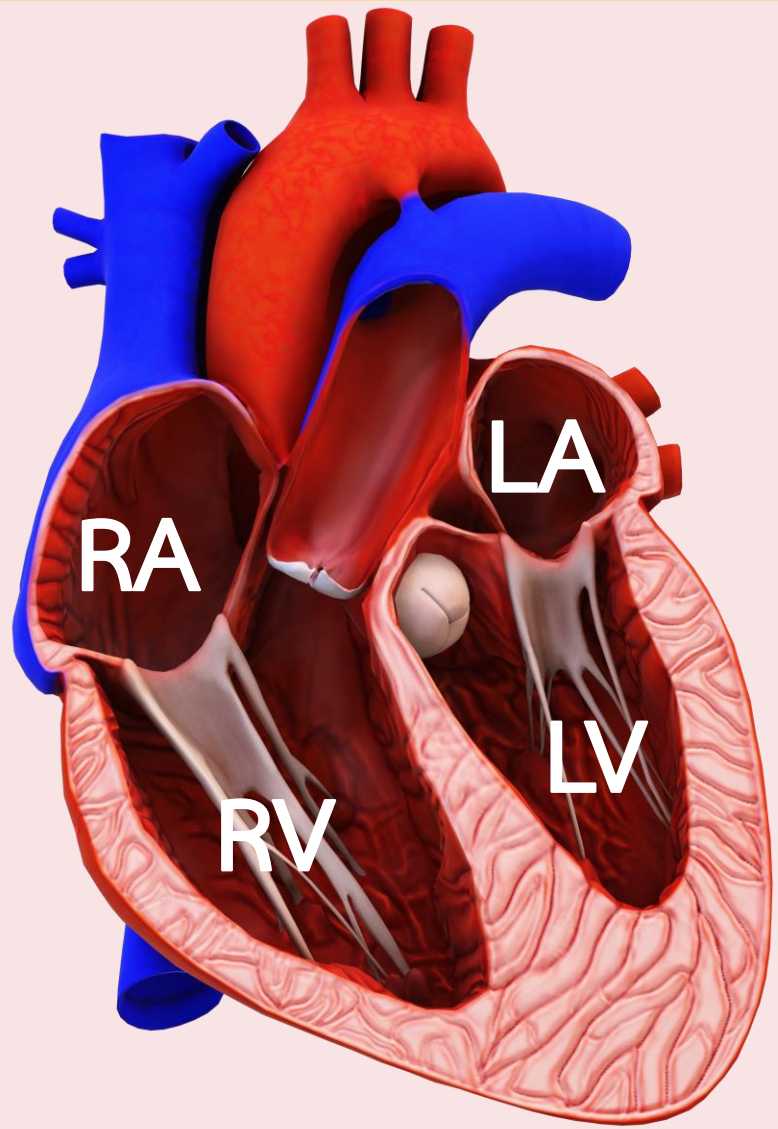






**หัวใจ** เป็นอวัยวะที่อยู่ภายในกลาง  
ทรวงอกด้านซ้าย มีขนาดประมาณ  
กำปั้นของเจ้าของหัวใจ









**หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดเลือด  
ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย**

การดูแลรักษา

หัวใจ

HEART



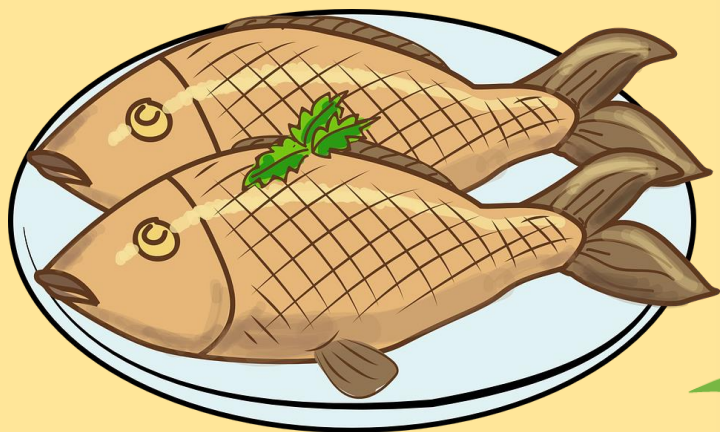
รับประทานผักและ  
ผลไม้ช่วยบำรุงหัวใจ



# อาหารที่ช่วยบำรุงหัวใจ

หัวใจ

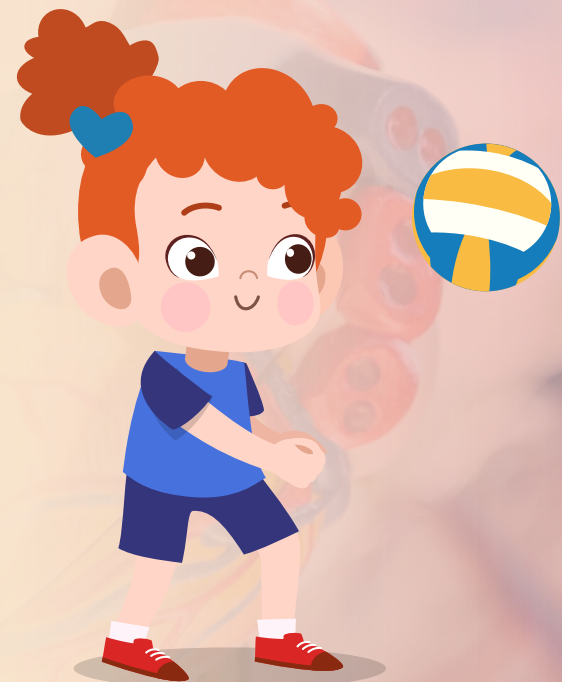
HEART



การดูแลรักษา

หัวใจ

HEART



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



การดูแลรักษา

หัวใจ

HEART

หากรู้สึกเหนื่อย เจ็บที่หัวใจผิดปกติ  
ให้รีบไปพบแพทย์



การดูแลรักษา

หัวใจ

HEART



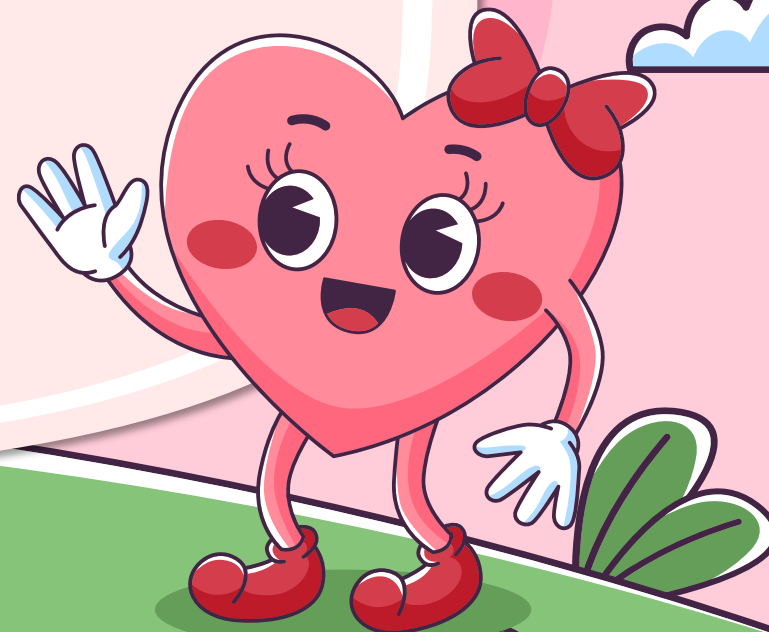
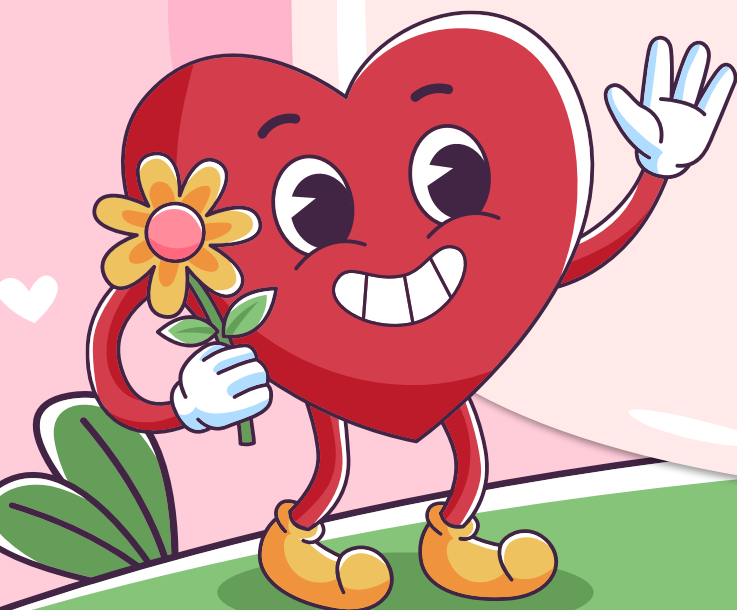
เล่นแบบนี้มีโอกาสตาย !

ระมัดระวังการกระแทกบริเวณหน้าอก

กิจกรรม

ใจของฉัน

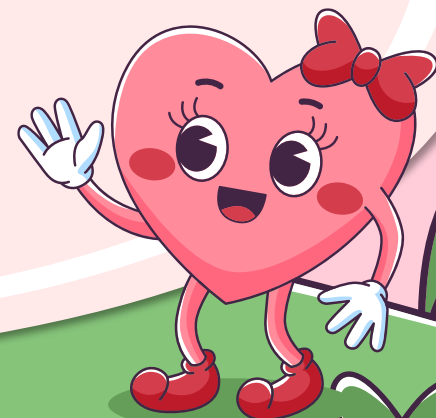
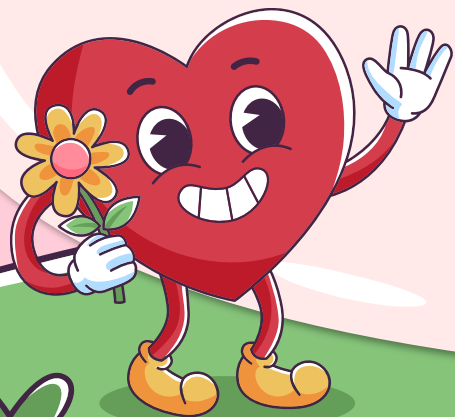
ไม่ใช่ของใคร





## กิจกรรมประจำวันนี้

ให้นักเรียนศึกษาวิธีการพับหัวใจจากกระดาษ  
แล้วลงมือพับหัวใจของตนเอง และเขียนวิธีการดูแล  
รักษาหัวใจของตนเองลงในหัวใจที่พับจากกระดาษ  
พร้อมตกแต่งให้สวยงาม







# กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

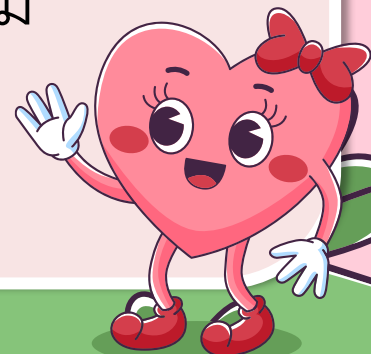
## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

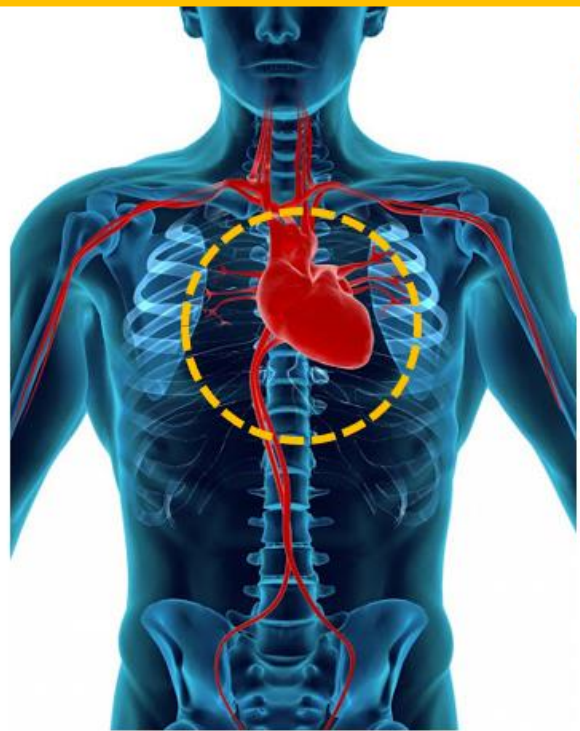
- นักเรียนศึกษาวิธีการพับหัวใจจากกระดาษที่นักเรียนเตรียมมา
- เขียนวิธีการดูแลหัวใจของตนเองลงในหัวใจที่นักเรียนพับ
- ตกแต่งผลงานของตนเองให้สวยงาม



## คำชี้แจงกิจกรรมครู

- ร่วมกันศึกษาวิธีการพับหัวใจจากกระดาษ
- แนะนำเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หัวใจ
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน





หัวใจ เป็นอวัยวะภายในที่อยู่บริเวณทรวงอก  
มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ

โดยหัวใจจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยง  
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

## ใบความรู้ที่ ๓

### เรื่อง หัวใจ

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

#### อาหารบำรุงหัวใจ



ปลา

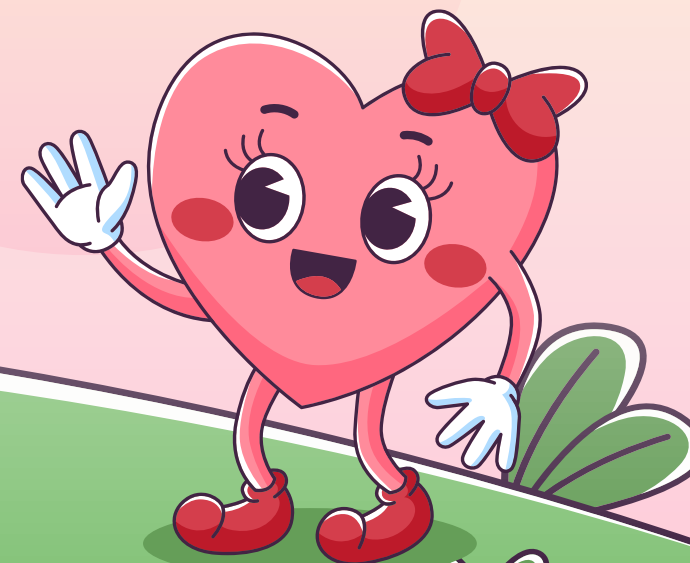
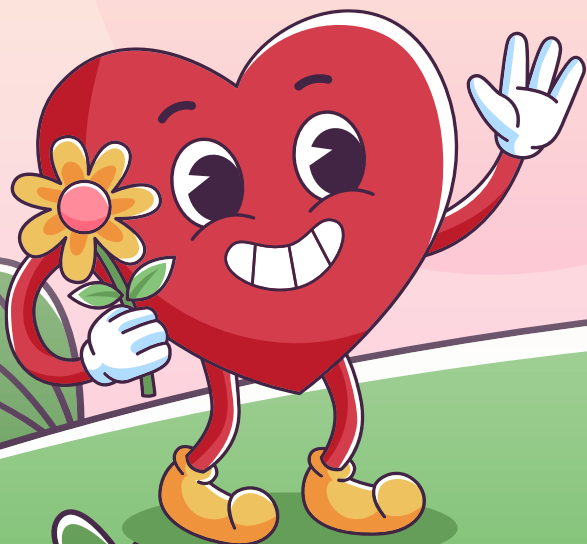


ผักใบเขียว

มะเขือเทศ



กระเทียม

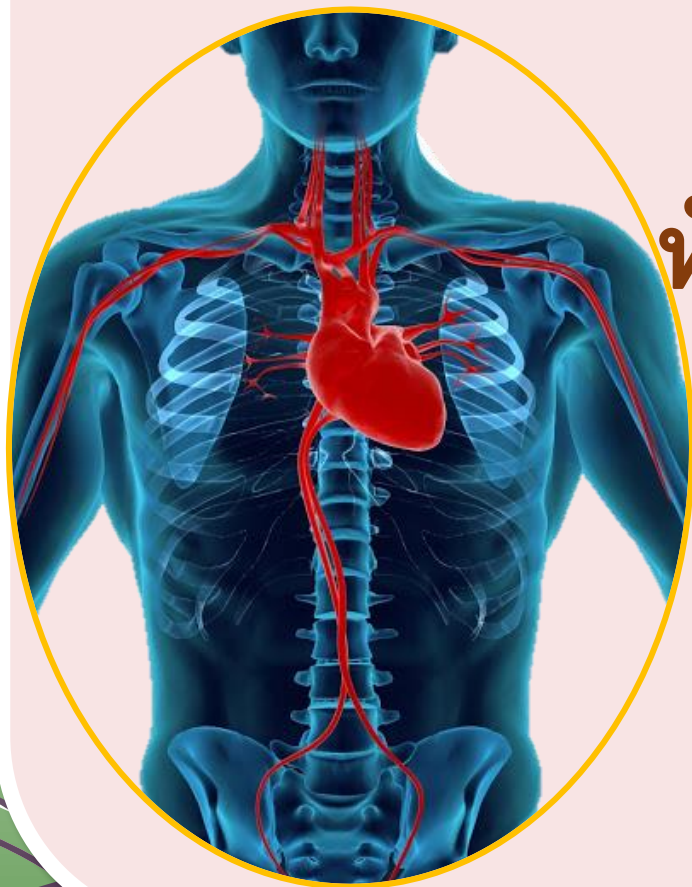




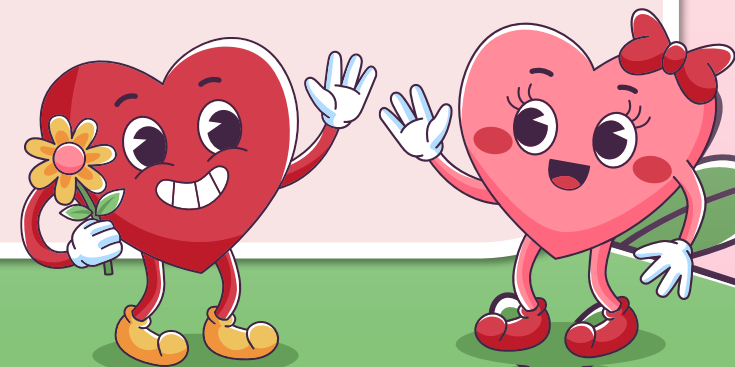




# สรุปความรู้เกี่ยวกับ...หัวใจ



**หัวใจ** เป็นอวัยวะภายในที่อยู่บริเวณทรวงอก  
โดยหัวใจจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยง  
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย





# สรุปความรู้เกี่ยวกับ...หัวใจ



รับประทานผัก  
และผลไม้  
ที่ช่วยบำรุงหัวใจ



เมื่อรู้สึกเจ็บ  
หน้าอกให้รีบไป  
พบแพทย์



ออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ



เล่นอย่าง  
ระมัดระวัง





## บทเรียนครั้งต่อไป

# เรื่อง ปอด

### สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดหรือกระดาษ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
- ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด

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

