

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า
และเล็บ

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญสุวรรณ





ในตอนเช้านักเรียน
ทำความสะอาดร่างกาย
ส่วนใดบ้าง





นักเรียน

ทำความสะอาดร่างกาย

ด้วยวิธีใด



ในตอนเช้านักเรียนใช้
สิ่งของใดบ้างในการ
ทำความสะอาดร่างกาย



ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบภาพสิ่งของที่นักเรียนใช้
ทำความสะอาดร่างกายในตอนเช้า



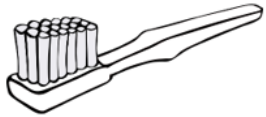
ยาสระผม



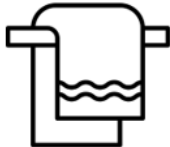
สบู่



ยาสีฟัน



แปรงสีฟัน



ผ้าเช็ดตัว



น้ำ

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่นักเรียนเคยปฏิบัติ

- ฉันทล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
- ฉันทัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ฉันทสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง
- ฉันทอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- ฉันทซักผ้าเช็ดตัวของฉันท อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง



ใบงานที่ ๕

เรื่อง

เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ใบงานที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบภาพ
สิ่งของที่นักเรียนใช้ทำความสะอาดร่างกายในตอนเช้า



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



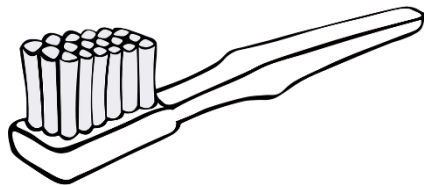
ยาสระผม



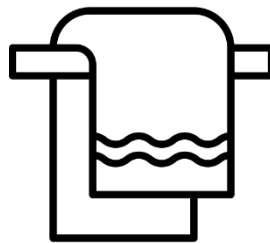
สบู่



ยาสีฟัน



แปรงสีฟัน



ผ้าเช็ดตัว



น้ำ



เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ





จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. บอกลักษณะ ตำแหน่ง และหน้าที่ของเส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ



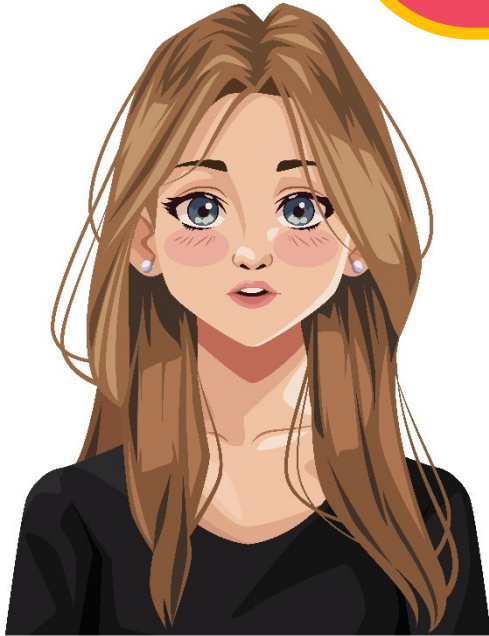
๒. เลือกรีวิววิธีการดูแลรักษาเส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

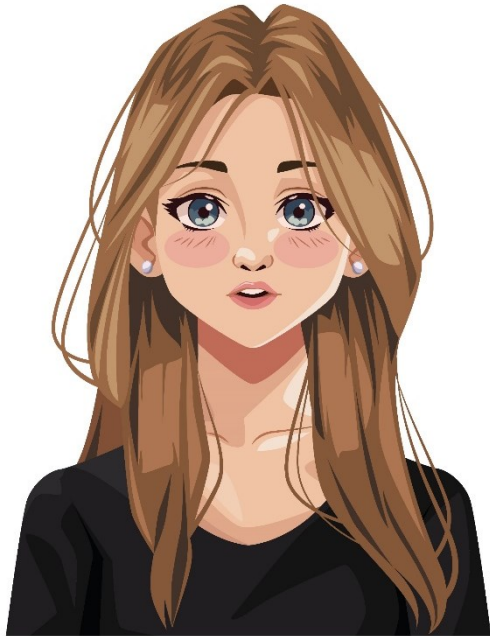


๓. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาเส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

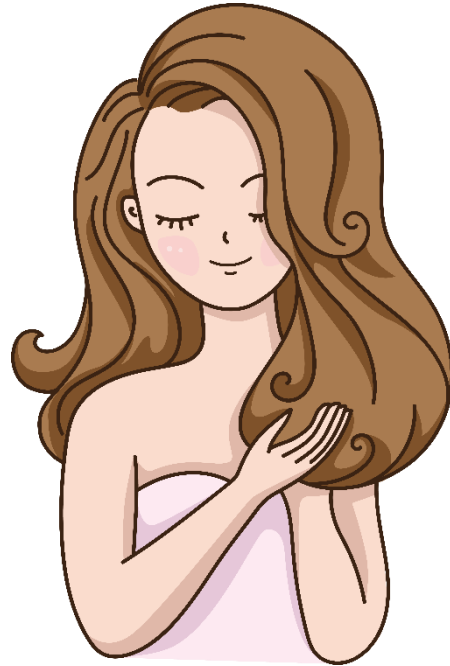


เส้นผม





เส้นผมช่วยป้องกัน
หนังศีรษะและศีรษะ



เส้นผมช่วยให้เกิดความสวยงามกับร่างกาย



การดูแลรักษาเส้นผม

สระผมอย่างน้อย
๓-๔ วัน ต่อสัปดาห์



การดูแลรักษาเส้นผม

หลังการสระผม
ต้องเป่าผมหรือเช็ดผม
ให้แห้งทุกครั้ง



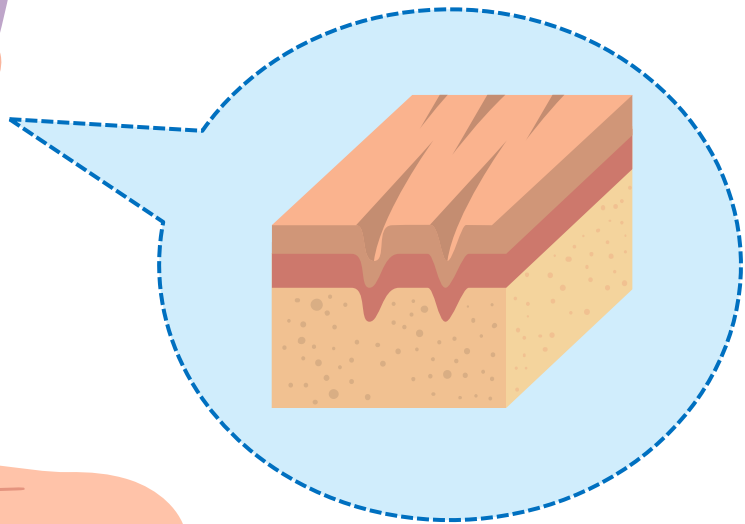
การดูแลรักษาเส้นผม



เมื่อผมยาวควรเล็มปลายผม
หรือตัดผมให้ดูกระเปียบ
ของโรงเรียน



ผิวหนัง





เป็นแผ่นหนังห่อหุ้ม
ทั่วร่างกาย

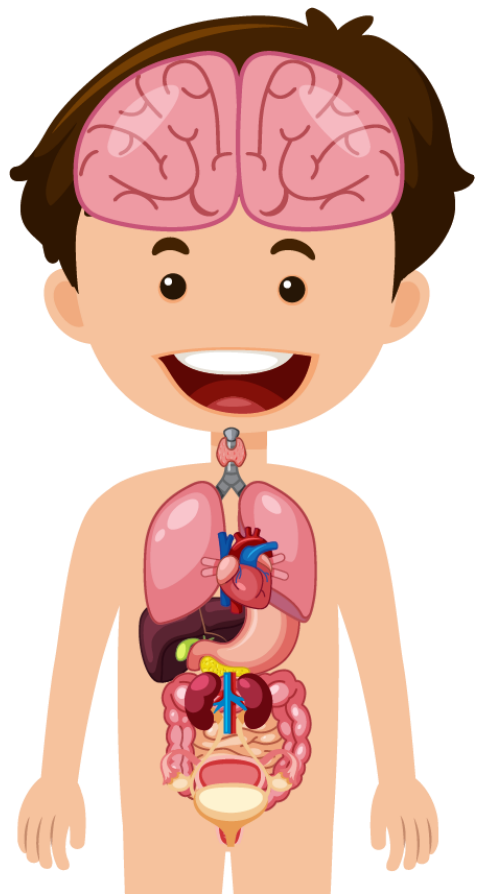


สีผิวของแต่ละคนแตกต่างกันไป
เพราะมีเม็ดสีผิวมากน้อยต่างกัน
ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม



หน้าที่ของผิวหนัง

ผิวหนังทำหน้าที่
ห่อหุ้มร่างกาย
รับความรู้สึกร้อนหรือเย็น

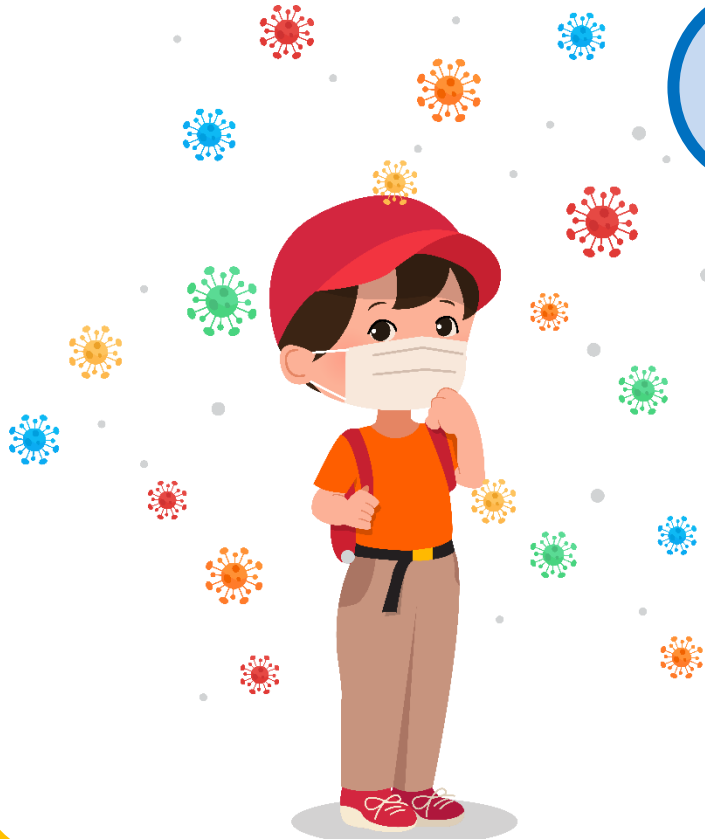


หน้าที่ของผิวหนัง

ป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย
กับอวัยวะภายใน



หน้าที่ของผิวหนัง



ป้องกันไม่ให้เชื้อโรค
เข้าสู่ร่างกาย



การดูแลรักษาผิวหนัง



อาบน้ำให้สะอาด
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



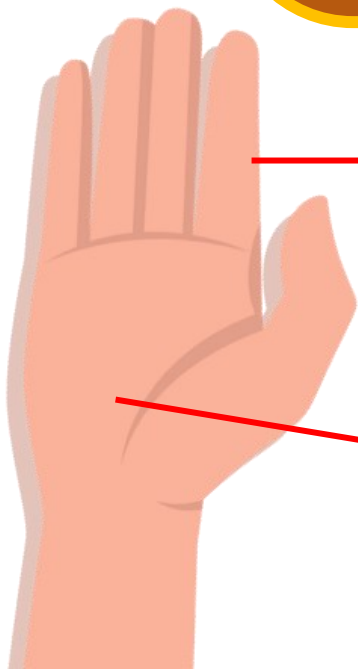
การดูแลรักษาผิวหนัง



อาบน้ำต้องฟอกสบู่ให้ทั่วทุกส่วน
ของร่างกาย ถูขี้ไคลตามซอกคอ
แขน ขา และล้างตัวให้สะอาด
เช็ดตัวให้แห้ง
ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง



มือและนิ้วมือ



นิ้วมือ

มือ



มือและนิ้วมือเป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากปลายแขน

มี ๒ ข้าง



มือและนิ้วมือ



มือมีไว้ทำงานต่าง ๆ
หยิบจับและถือสิ่งของ
หรือใช้แสดงท่าทางต่าง ๆ



ส่วนใดในร่างกายของเรา ที่มีเล็บบ้าง

เล็บ เป็นส่วนที่แข็ง อยู่ปลายสุดของนิ้วมือ และนิ้วเท้า



เล็บมือ

เล็บเท้า



ภาพ เล็บมือ

ที่มา <https://th.crazypng.com/392.html>

ภาพ เล็บเท้า

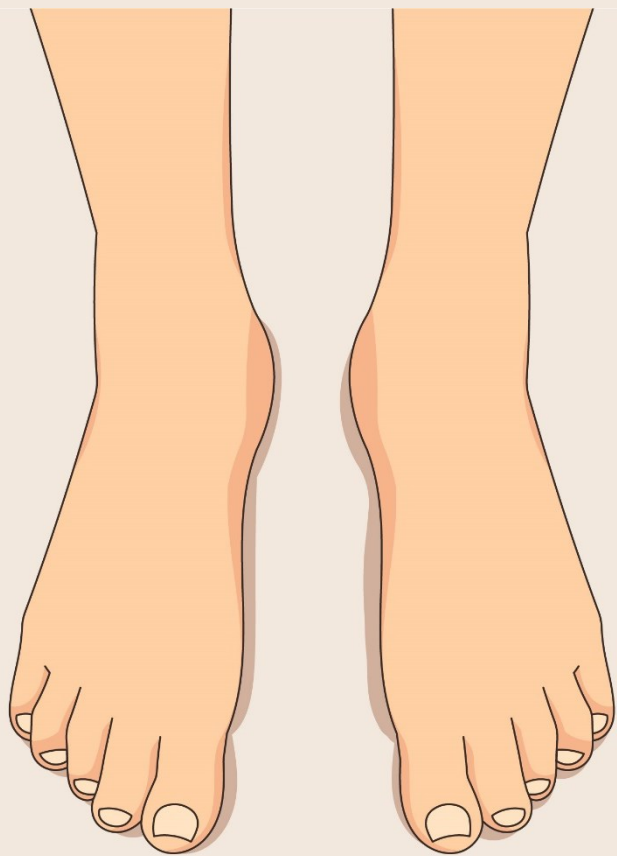
ที่มา <https://www.thinglink.com/scene/710869512710258689>

เล็บ มีหน้าที่ป้องกันอันตราย
ไม่ให้ปลายนิ้วได้รับบาดเจ็บ

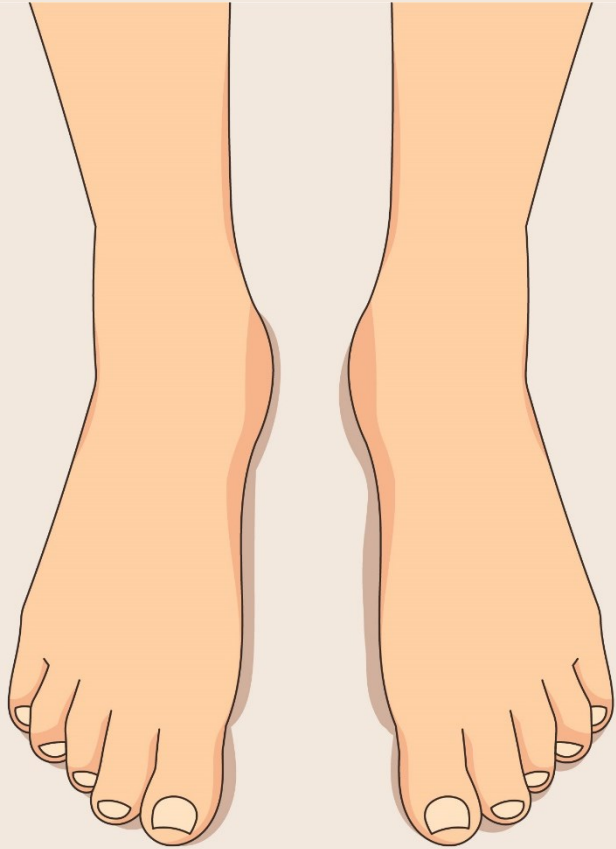


ภาพ เล็บ

มา <https://thaihealthlife.com>



เท้าและนิ้วเท้า



เท้าและนิ้วเท้า

เท้า เป็นส่วนที่อยู่ล่างสุด
ของร่างกาย มี ๒ ข้าง
มีนิ้วเท้าข้างละ ๕ นิ้ว



นักเรียนใช้เท้า
ทำอะไรบ้าง



การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ



สวมรองเท้าทุกครั้ง
เมื่อออกข้างนอกบ้าน

ภาพ การเล่นนอกบ้าน

ที่มา <https://www.youngciety.com/article/journal/body-development.html>



การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ



ตัดเล็บมือและเท้า
ให้สั้นอยู่เสมอ

ภาพ การเล่นนอกบ้าน

ที่มา <https://www.youngciety.com/article/journal/body-development.html>



การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ



หมั่นล้างมือบ่อย ๆ
เพราะมือเป็นแหล่งสะสม
เชื้อโรค

ภาพ ล้างมือ

ที่มา <https://www.pinterest.de/pin/703828248002332056/>



การสารีต
การล้างมือ
ที่ถูกต้องลักษณะ



ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบภาพสิ่งของที่นักเรียนใช้
ทำความสะอาดร่างกายในตอนเช้า



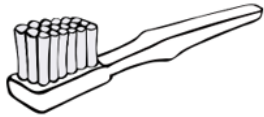
ยาสระผม



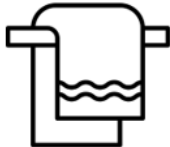
สบู่



ยาสีฟัน



แปรงสีฟัน



ผ้าเช็ดตัว



น้ำ

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่นักเรียนเคยปฏิบัติ

๑. ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
๒. ฉันตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
๓. ฉันสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง
๔. ฉันอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
๕. ฉันซักผ้าเช็ดตัวของฉัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง



ใบงานที่ ๕

เรื่อง

เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่นักเรียนเคยปฏิบัติ

๑. ฉันทล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
๒. ฉันทัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
๓. ฉันทระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง
๔. ฉันทอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
๕. ฉันทซักผ้าเช็ดตัวของฉันท อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง



เส้นผม เป็นอวัยวะที่ปกคลุมผิวหนังศีรษะ
ช่วยให้ความอบอุ่นป้องกันความร้อนและ
ความเย็นให้กับหนังศีรษะ

ผิวหนัง เป็นแผ่นหนังห่อหุ้มทั่วร่างกาย

มือและนิ้วมือ
เป็นส่วนที่ยื่นออกมา
จากปลายแขน มี ๒ ข้าง

เท้า เป็นส่วนที่อยู่ล่างสุดของร่างกาย
มี ๒ ข้าง มีนิ้วเท้าข้างละ ๕ นิ้ว

เล็บ เป็นส่วนที่แข็ง อยู่ปลายสุดของนิ้วมือ และนิ้วเท้า



ใบความรู้ที่ ๕

เรื่อง

เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



- นักเรียนทำใบงานที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

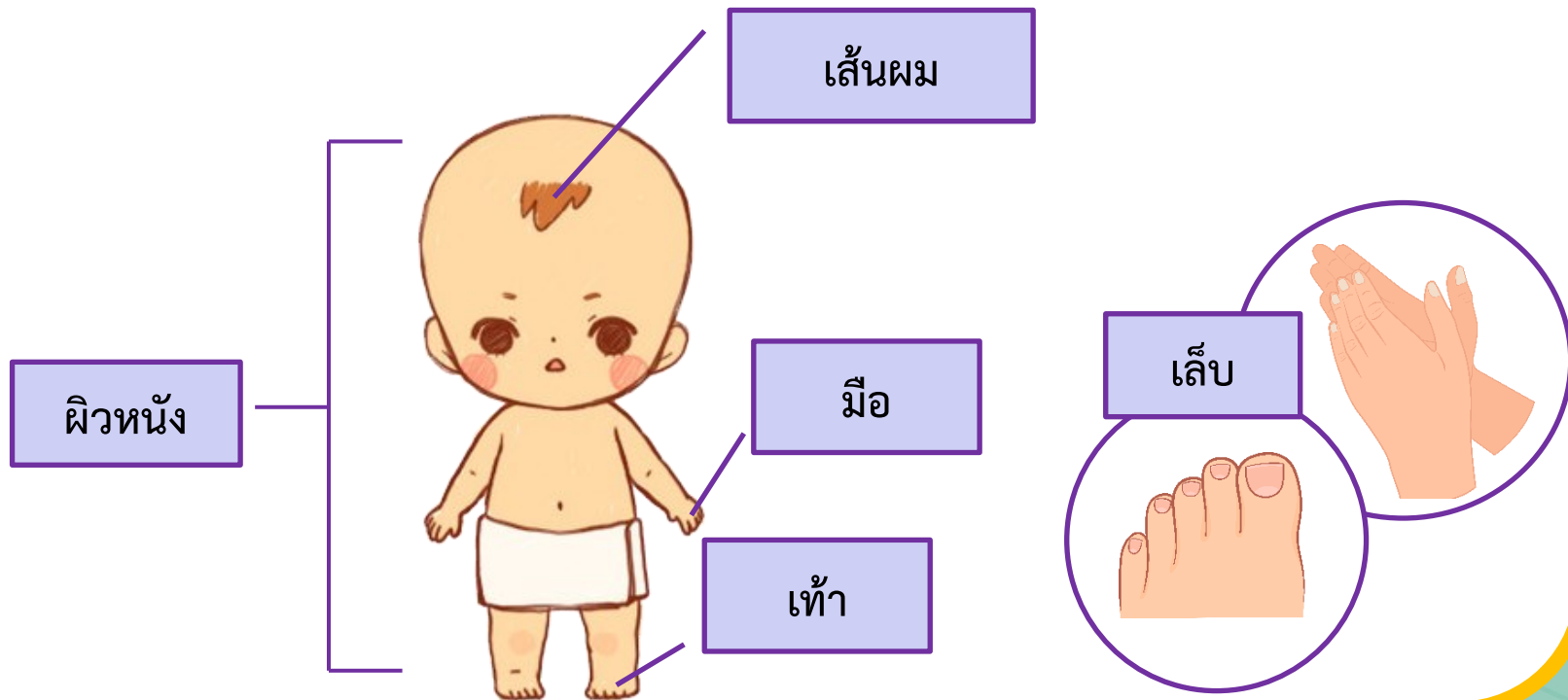
คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจาก ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปบทเรียนประจำวันนี้





**ถ้านักเรียนไม่ดูแลรักษา
ความสะอาดร่างกาย
จะทำให้เป็นอย่างไร**



สรุปบทเรียนประจำวันนี้



อาบน้ำ สระผม



เช็ดตัว เช็ดผมให้แห้ง



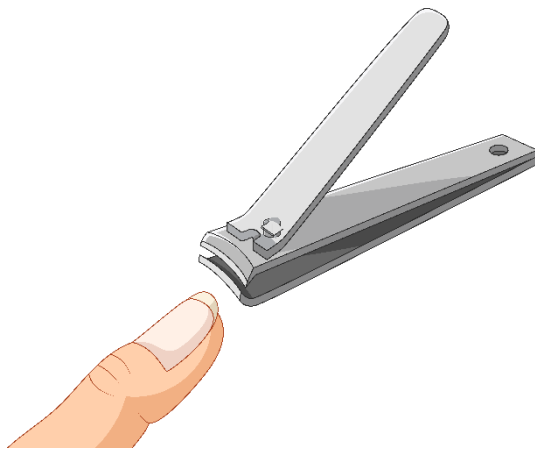
หวีผม



สรุปบทเรียนประจำวันนี้



ล้างมือด้วยน้ำสบู่



ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ



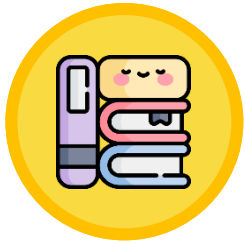
สวมใส่รองเท้า
เมื่อออกจากบ้าน



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อวัยวะภายใน ช่องปาก (๑)





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดหรือกระดาษ
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ไบความรู้ที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๑)
๔. ไบงานที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๑)
๕. กระดาษ



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

