

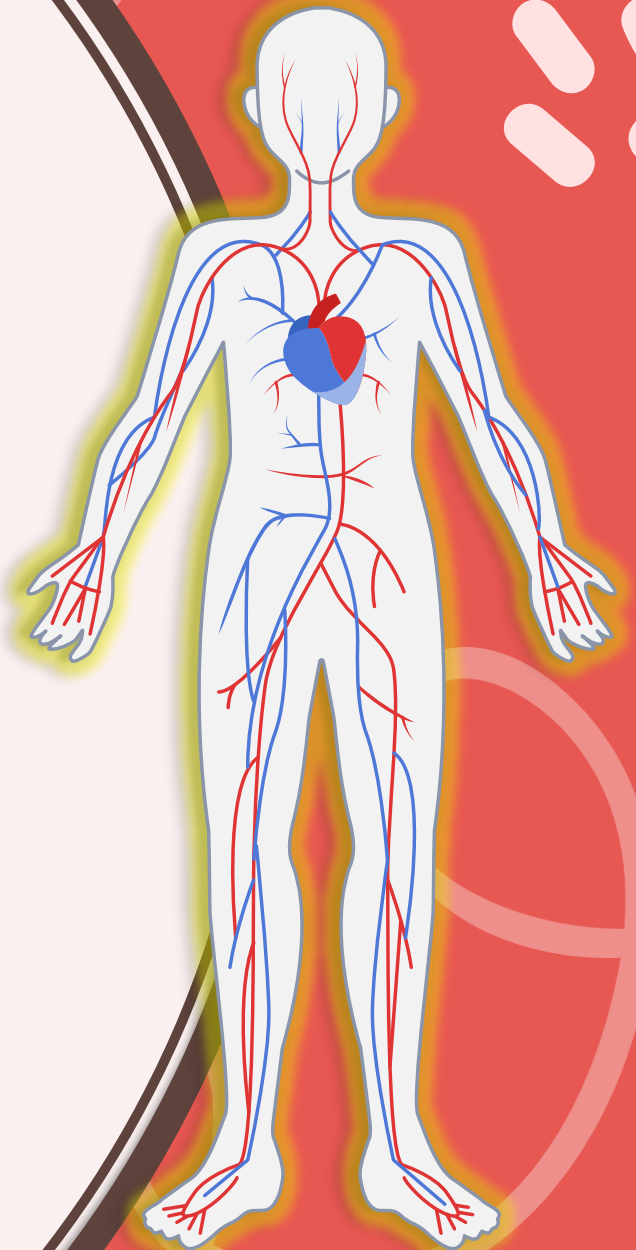
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง **วิธีดูแลรักษาระบบ
ไหลเวียนโลหิต**

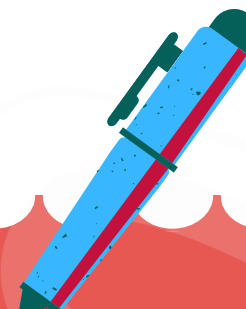
ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ



คำถาม



เลือดมีความสำคัญ
ต่อร่างกายอย่างไร



คำถาม

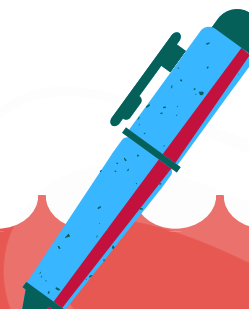
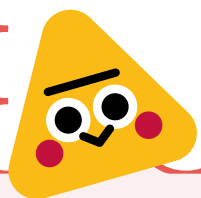


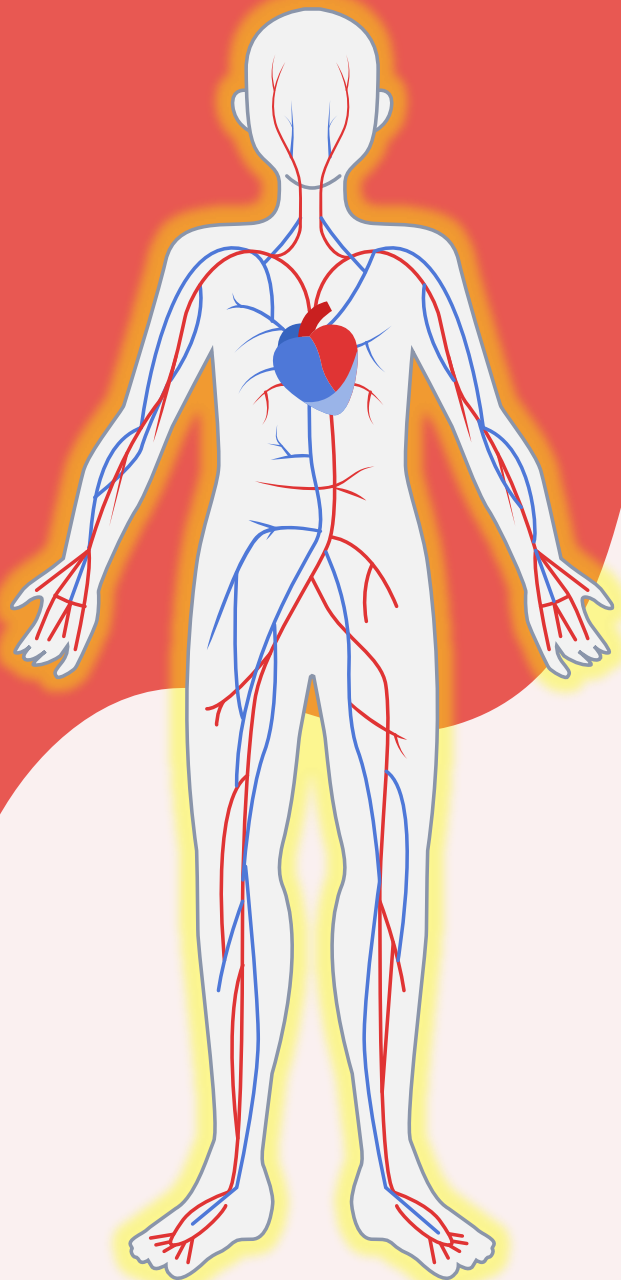
รู้หรือไม่

เลือดของเรา

สามารถแบ่งปัน

ให้ผู้อื่นได้





การบริจาคโลหิตคืออะไร

“การบริจาคโลหิต” คือการสละโลหิตส่วนเกินที่ร่างกายยังไม่จำเป็นให้กับผู้ป่วย ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริจาค เมื่อบริจาคโลหิตออกไปแล้ว ไชกระดูกจะสร้างเม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทน ทำให้มีปริมาณโลหิตในร่างกายเท่าเดิม หากไม่ได้บริจาค ร่างกายจะขับเม็ดโลหิตที่สลายตัวเพราะหมดอายุ



ประโยชน์ของการบริจาคโลหิต

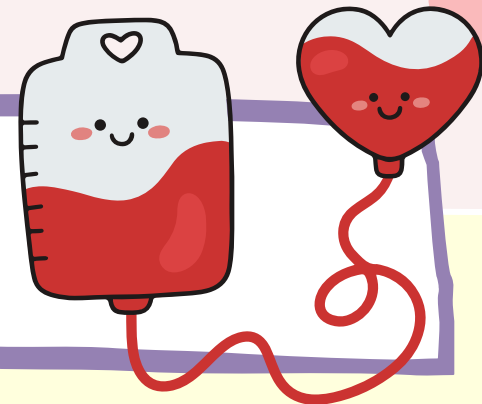


ช่วยกระตุ้นการทำงานของไขกระดูก
ในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง

ช่วยให้มีระบบไหลเวียนโลหิตที่ดี

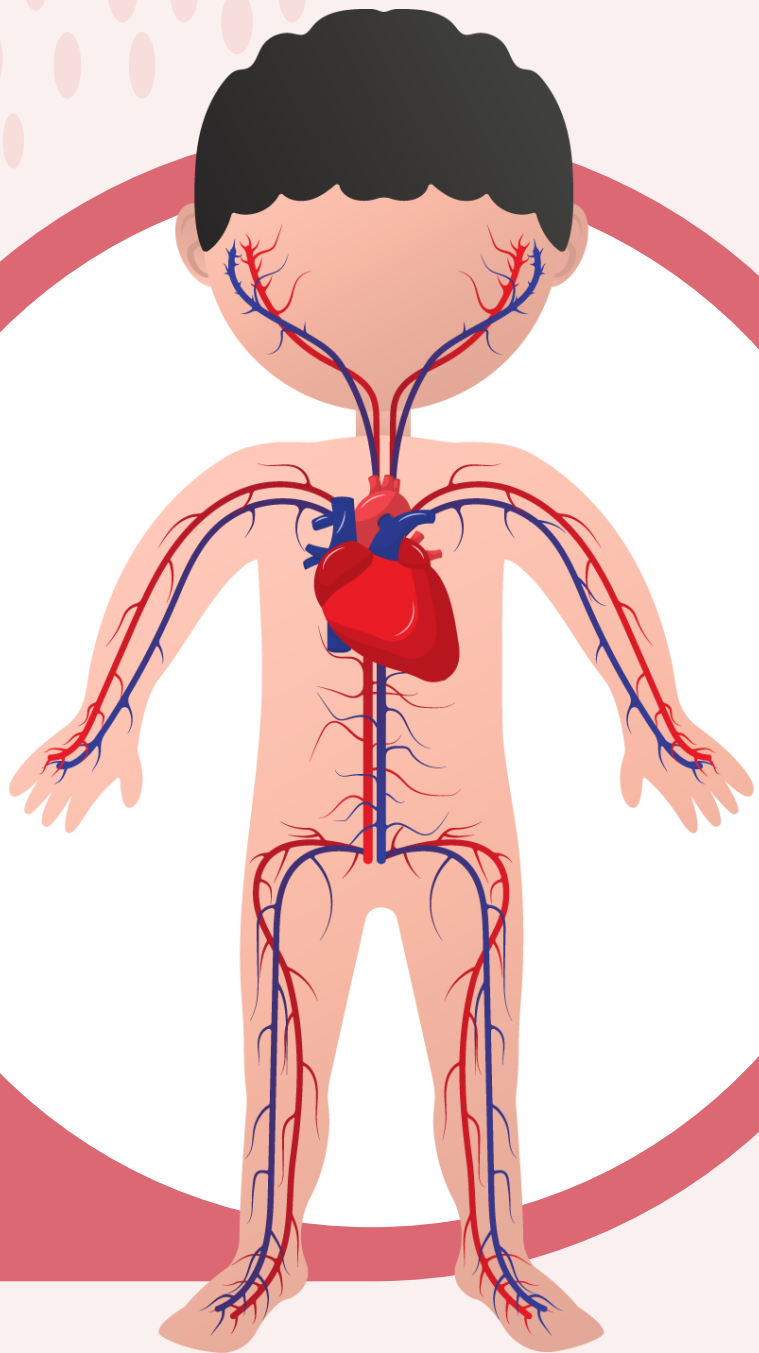
ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
และมีความสุขในการเป็นผู้ให้

จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายวิธีการดูแลระบบไหลเวียนโลหิตได้
๒. ดูแลระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานได้ตามปกติได้
๓. เห็นความสำคัญของการดูแลระบบไหลเวียนโลหิต





วิธีดูแลรักษา

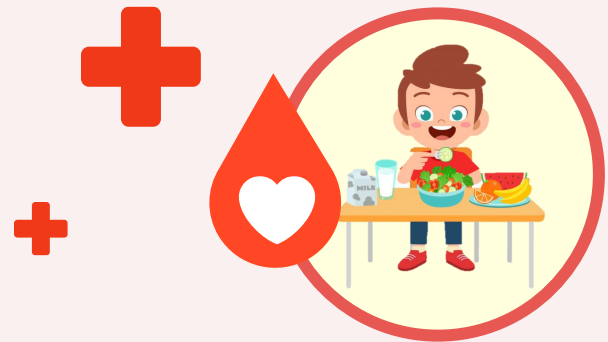
ระบบไหลเวียนโลหิต



วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์
ช่วยในการบำรุงเลือด

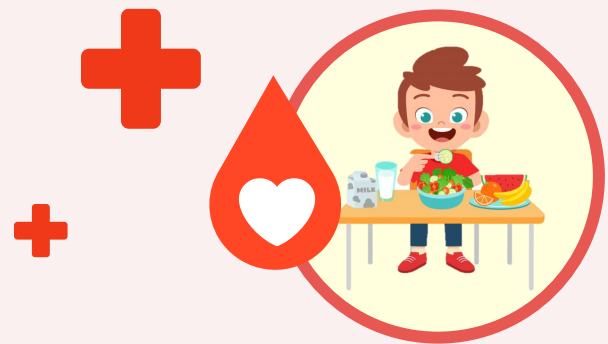




อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด



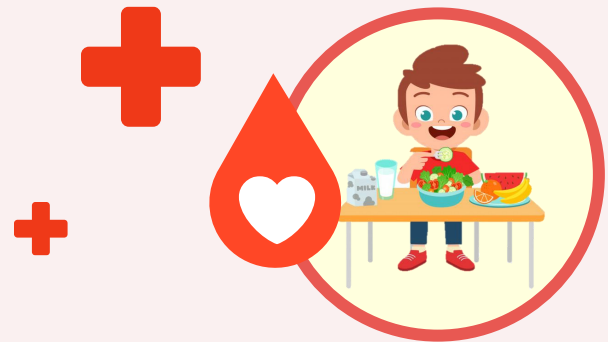
ตับ เครื่องในสัตว์
เนื้อสัตว์ (เนื้อแดง)
เลือดสัตว์



อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด



ไข่



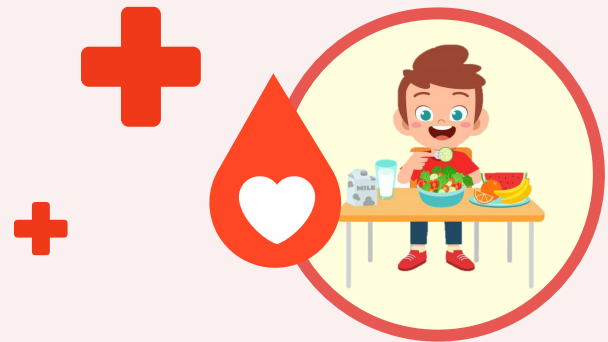
อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด



ผักใบเขียวเข้ม

เช่น ผักคะน้า

ผักบุ้ง บรอกโคลี



อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด



กระเทียม

พริก ขมิ้น

วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
ต่อร่างกาย



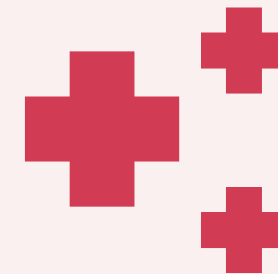
วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ





ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี



อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที

Warm Up

๕- ๑๐ นาที

Exercise

อย่างน้อย
๓๐ นาที

Cool Down

๕- ๑๐ นาที

วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ



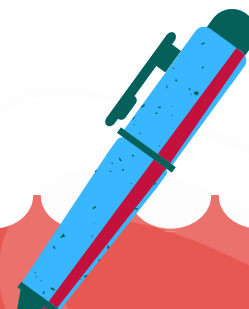
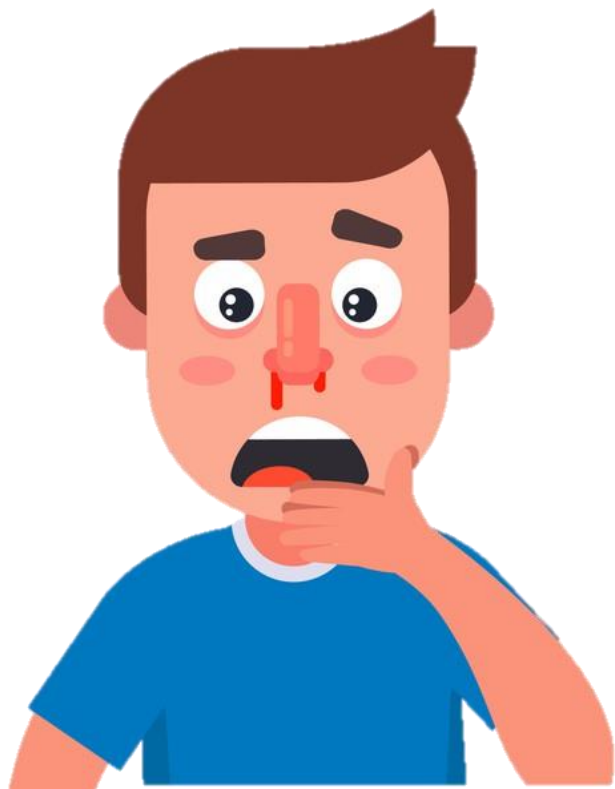
วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

ไม่ประมาท
ป้องกันอุบัติเหตุ
ที่อาจทำให้เลือดออก



คำถาม

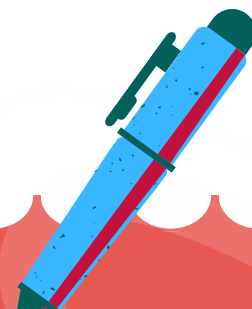
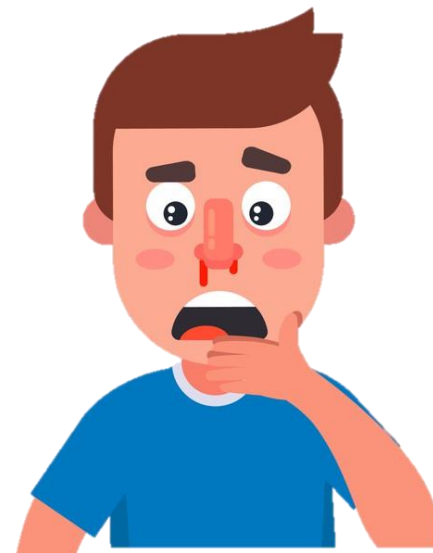
นักเรียนเคย
เลือดกำเดาไหล
หรือไม่



คำถาม

นักเรียนทราบสาเหตุของ

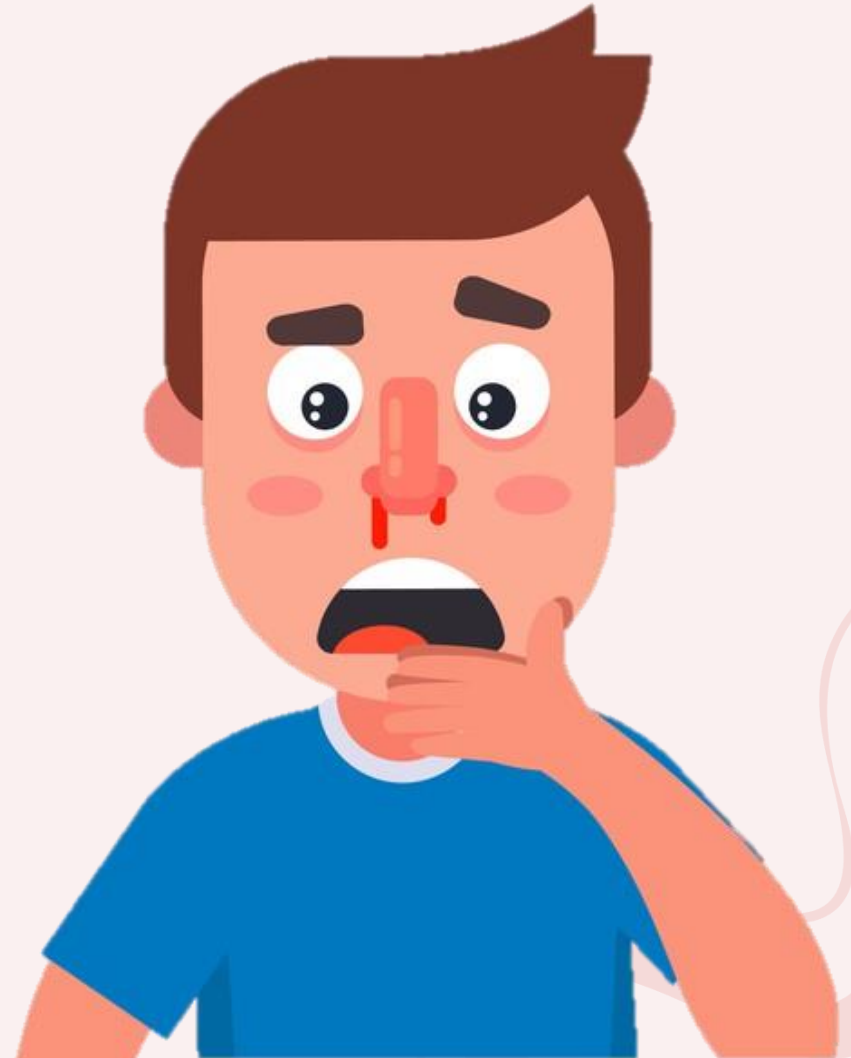
การไหลของเลือดกำเดาหรือไม่



เลือดกำเดาไหล

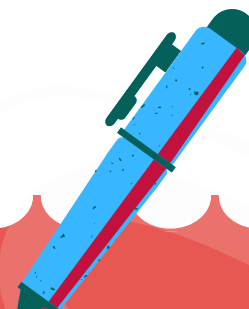
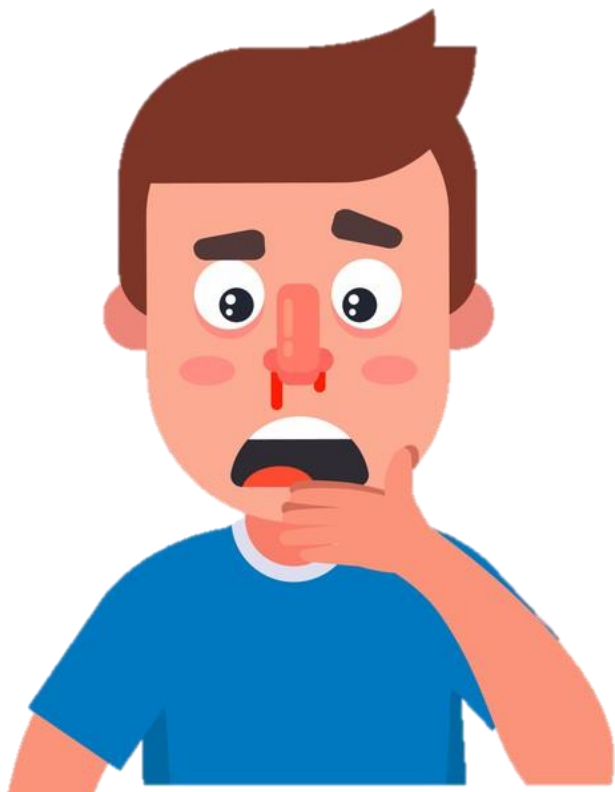
สาเหตุ

- จมูกถูกกระทบกระเทือน ทำให้หลอดเลือดฝอยแตก
- แคะจมูก
- อากาศร้อนหรือเย็นจัด



คำถาม

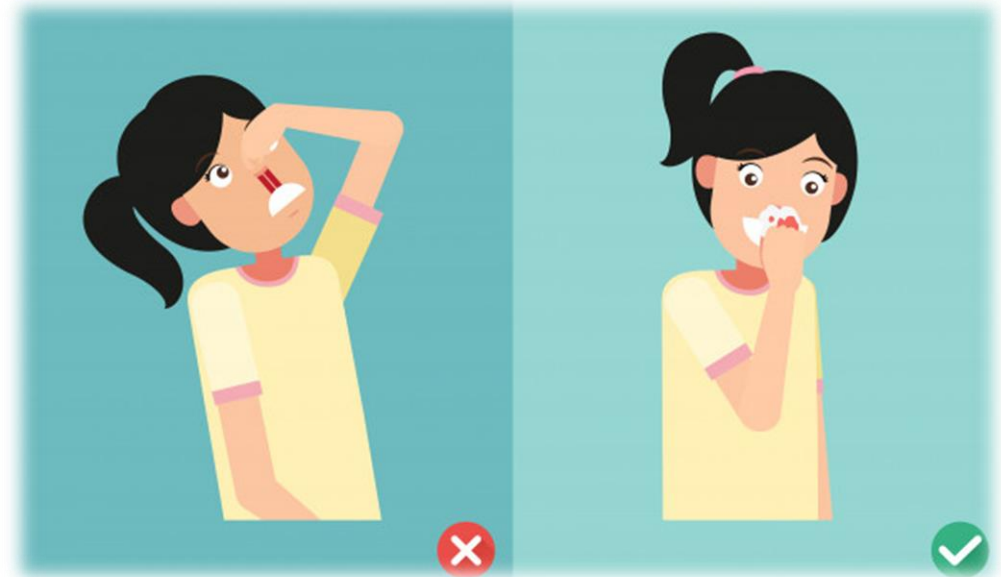
นักเรียนมีวิธีอย่างไร
ให้เลือดกำเดา
หยุดไหล



เลือดกำเดาไหล

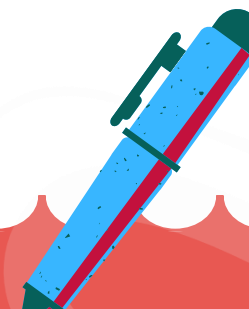
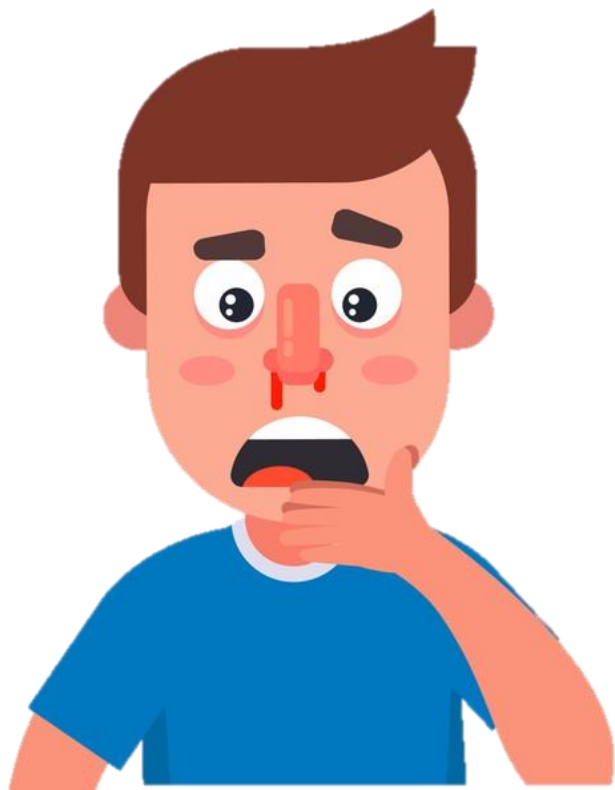
วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

- ก้มหน้า
- ใช้มือบีบจมูก
- หายใจทางปาก
- ประคบเย็นที่บริเวณจมูก



คำถาม

นักเรียนคิดว่า
ที่เลือดหยุดไหล
เพราะอะไร



กิจกรรมประจำวันนี้

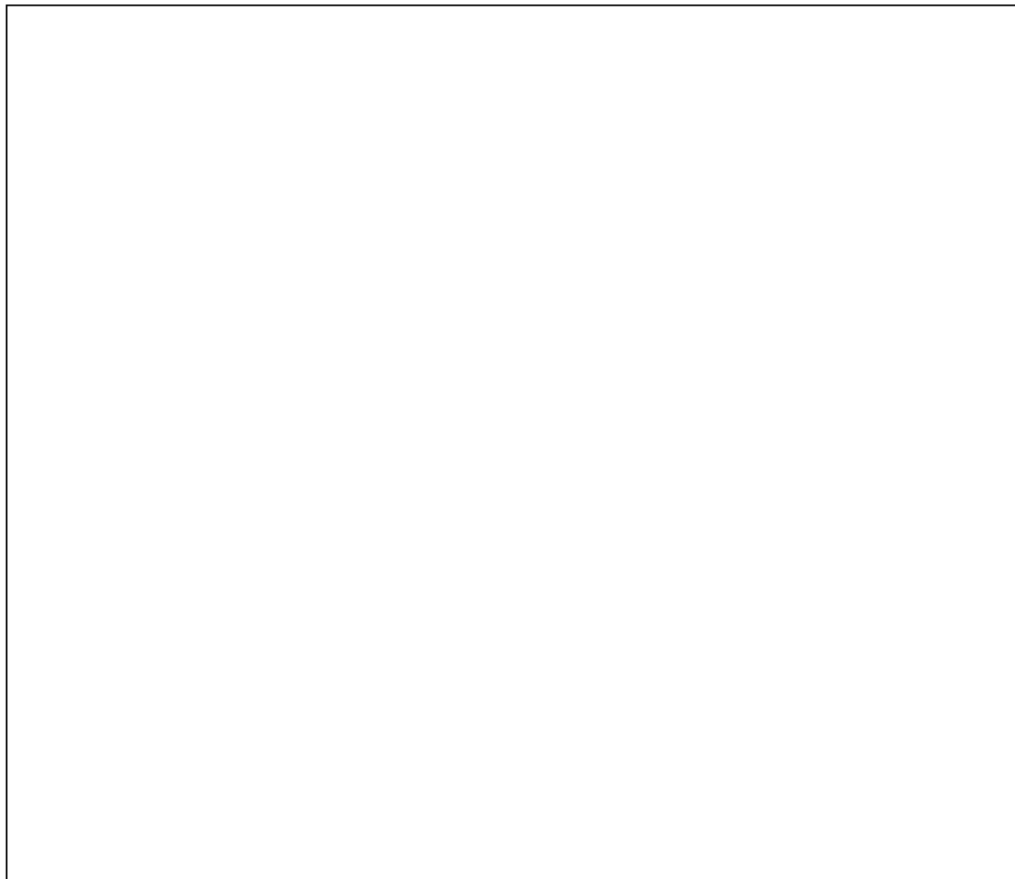
ใบงานที่ ๗ เรื่อง วิธีการดูแลรักษา
ระบบไหลเวียนโลหิต

คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบ
วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต ในรูปแบบ
แผนผังความคิด พร้อมวาดภาพประกอบ
ตกแต่งให้สวยงาม



คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต พร้อมวาดภาพประกอบ
ตกแต่งให้สวยงาม

รายชื่อสมาชิก ๑..... ชั้น..... เลขที่.....
๒..... ชั้น..... เลขที่.....
๓..... ชั้น..... เลขที่.....
๔..... ชั้น..... เลขที่.....



ใบงานที่ ๗

เรื่อง วิธีดูแลรักษา ระบบไหลเวียนโลหิต

ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบ
วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต ในรูปแบบแผนผัง
ความคิด พร้อมวาดภาพประกอบ
ตกแต่งให้สวยงาม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

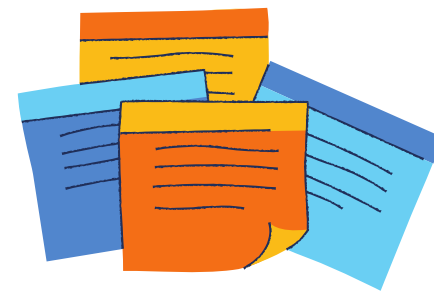
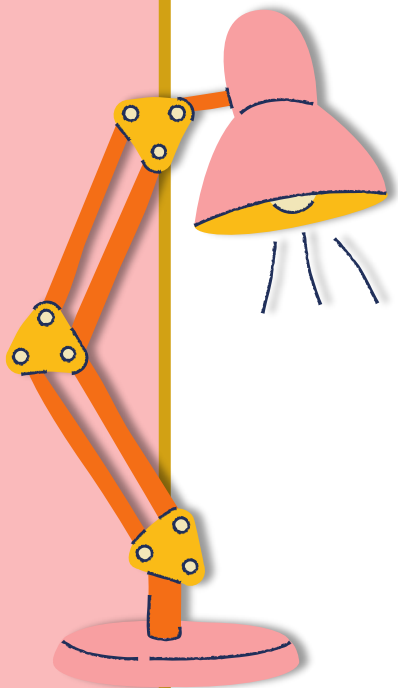
- นักเรียนจับกลุ่มตามความเหมาะสม
- นักเรียนช่วยกันออกแบบวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิตลงในใบงานที่ ๗ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิต

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- ชี้แจงขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมอีกครั้ง
- เดินตรวจสอบนักเรียนระหว่างปฏิบัติกิจกรรม
- ให้คำแนะนำระหว่างการทำกิจกรรม



สรุปบทเรียน



ระบบไหลเวียนโลหิตมีความสำคัญอย่างมาก
ต่อการทำงานของร่างกาย ดังนั้นการดูแลระบบ
ไหลเวียนโลหิตอย่างถูกวิธี จะทำให้ ระบบไหลเวียน
โลหิตสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทเรียนครั้งต่อไป

อวัยวะที่สำคัญของระบบหายใจ



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๘

เรื่อง อวัยวะที่สำคัญของระบบหายใจ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

