

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบหายใจ

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

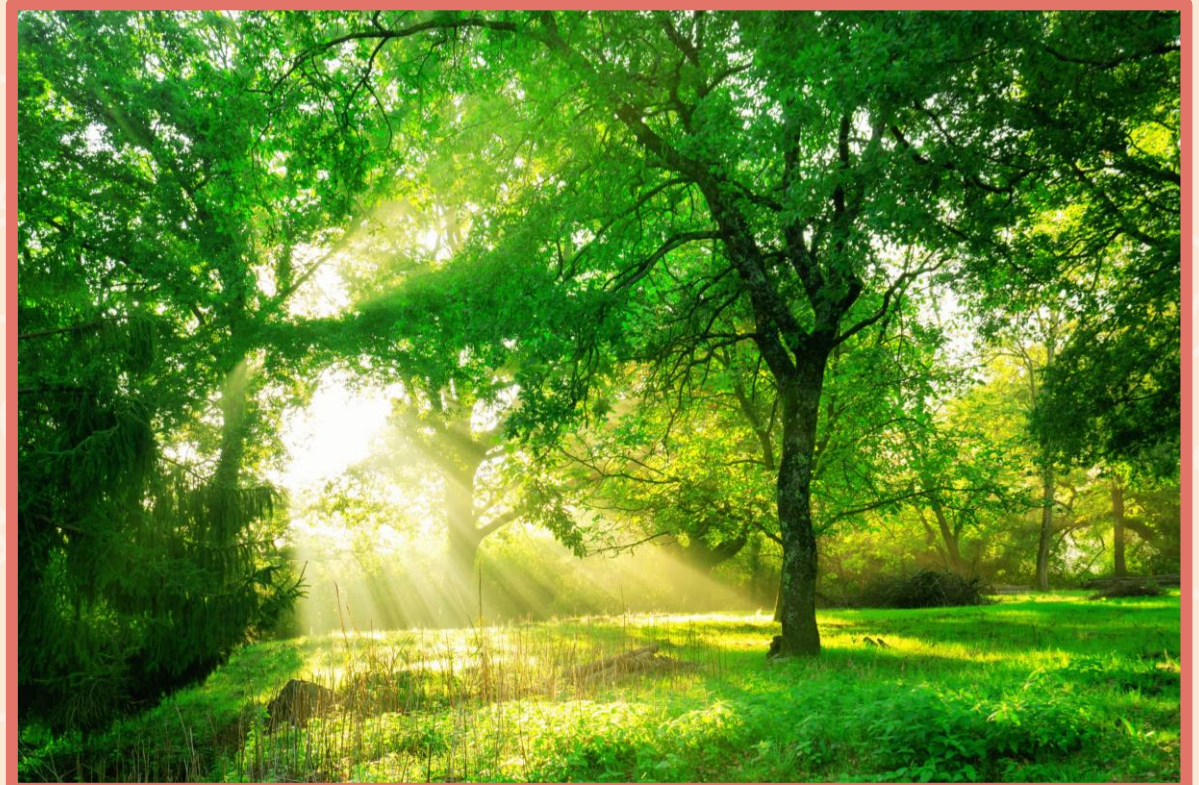








ให้นักเรียนสังเกตภาพต่อไปนี้





คำถาม

นักเรียนเคยอยู่
ในสถานที่คล้ายกับ
ในภาพหรือไม่



คำถาม

นักเรียนอยู่
ในสถานที่คล้ายกับ
ในภาพหรือไม่

นักเรียนคิดว่าสถานที่ในภาพใด
ส่งผลดีต่อสุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ระบุวิธีการดูแลรักษาระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
๒. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบหายใจของตนเอง
๓. ดูแลรักษาระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ



วิธีดูแลรักษา

ระบบหายใจ



วิธีดูแลระบบหายใจ

ไม่ใช่ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



วิธีดูแลระบบหายใจ

ปิดปาก ปิดจมูก
เวลาไอ หรือ จาม



วิธีดูแลระบบหายใจ

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด
ผู้ป่วยโรคระบบ
ทางเดินหายใจ



วิธีดูแลระบบหายใจ

สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อต้องไปในแหล่ง
ที่มีผู้คนจำนวนมาก



วิธีดูแลระบบหายใจ

ระมัดระวัง

การถูกกระแทก

บริเวณหน้าอก



วิธีดูแลระบบหายใจ

หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้
ควันบุหรี่หรือควันพิษ



วิธีดูแลระบบหายใจ

พักผ่อน
ให้เพียงพอ



วิธีดูแลระบบหายใจ

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



วิธีดูแลระบบหายใจ

ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ





กิจกรรม

มาหายใจ

อย่างถูกวิธีกันเถอะ



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของดินทำงานอย่างไร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบวิธีดูแลระบบหายใจ พร้อมวาดภาพประกอบตกแต่งให้
สวยงาม

รายชื่อสมาชิก ๑. ชั้น เลขที่

๒. ชั้น เลขที่

๓. ชั้น เลขที่

๔. ชั้น เลขที่



ใบงานที่ ๑๐



เรื่อง การดูแลรักษาระบบหายใจ

ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบ
วิธีดูแลระบบหายใจ ในรูปแบบ
แผนผังความคิด พร้อมตกแต่ง
ให้สวยงาม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม
- ร่วมกันปฏิบัติใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การดูแลรักษาระบบหายใจ

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

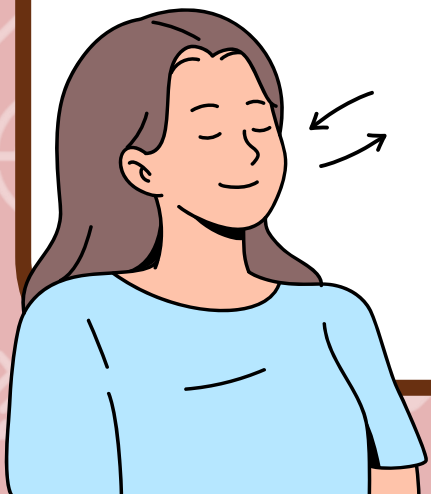
- อธิบายคำชี้แจงของใบงาน
- ให้คำแนะนำระหว่างนักเรียนปฏิบัติกิจกรรม
- ดูแลความเรียบร้อยขณะปฏิบัติกิจกรรม





สรุปบทเรียน

การดูแลระบบหายใจอย่างถูกวิธีจะช่วยให้
อวัยวะต่าง ๆ ในระบบหายใจทำงานได้อย่างปกติ
และทำให้ระบบหายใจสามารถทำงานได้อย่าง
เต็มประสิทธิภาพและแข็งแรงสมบูรณ์





บทเรียนครั้งต่อไป

ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร
๒. แบบประเมินตนเอง
๓. แบบบันทึกการเรียนรู้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th