

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ (๒)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



ระบบกระดูก และข้อต่อ (๒)



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ
๒. แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติและลดการเกิดอันตราย
๓. เห็นความสำคัญการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ



กระดูกและข้อต่อ

เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการเคลื่อนไหว
ของร่างกายในชีวิตประจำวันต้องใช้
กระดูกและข้อในการเคลื่อนไหว



พฤติกรรมใดบ้าง
ที่ส่งผลเสียต่อกระดูก



“พฤติกรรมแบบนี้
ไม่ดีต่อกระดูก”



การนั่งไขว่ห้าง

เกิดการทิ้งน้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใด
ข้างหนึ่งส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้



การนอนขดตัว

การนอนงอตัวเป็นประจำจะทำให้
กระดูกสันหลังงอหรือคดได้



สะพานกระเป๋าช้างเดียว

ทำให้ไหลรับน้ำหนักอยู่ข้างเดียว
ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้



การนั่งอตัวหรือนั่งหลังค่อม

ส่งผลให้มีการกดทับของเส้นประสาท
บริเวณกระดูกสันหลังได้



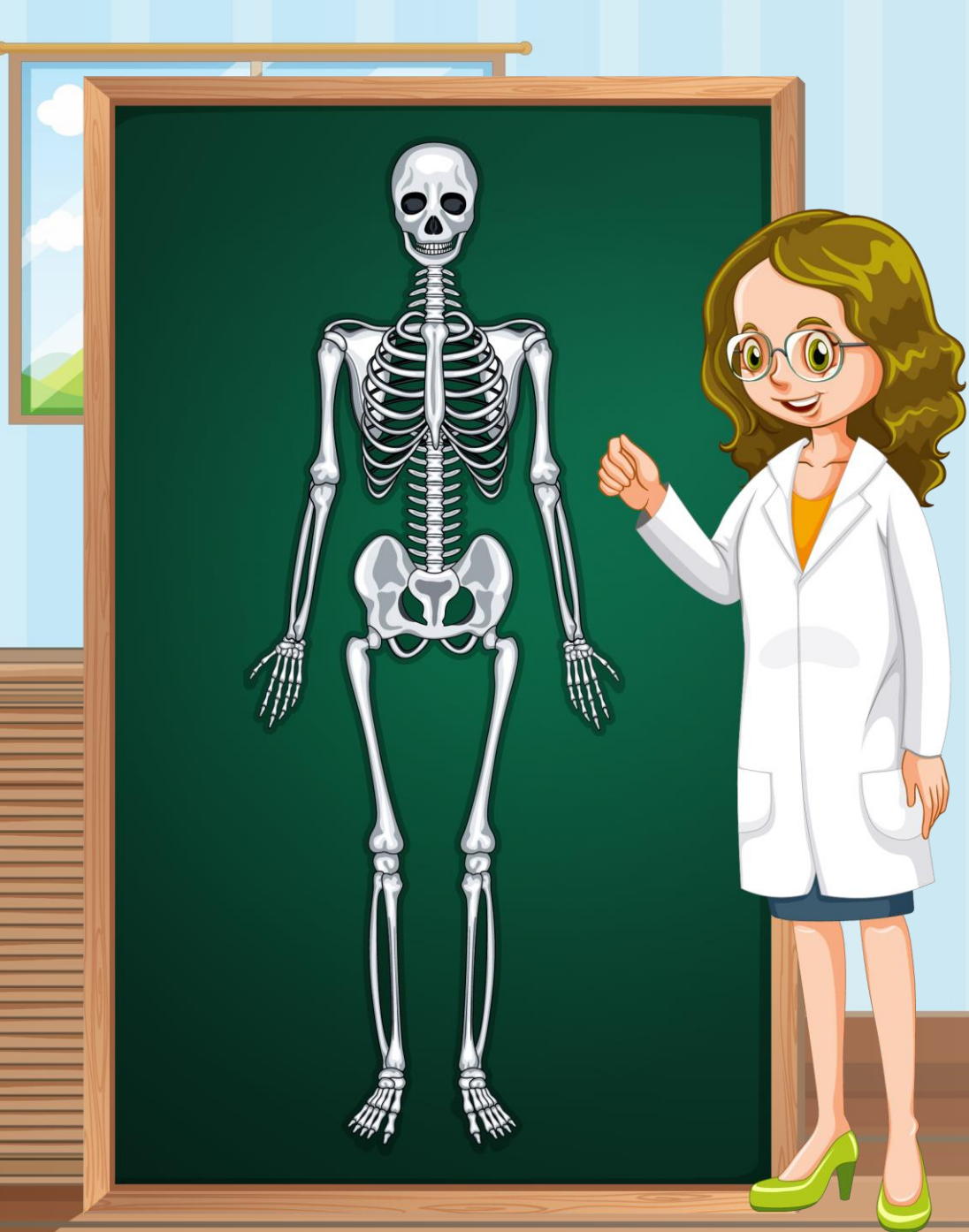
ใช้นิ้วหัวของหนักเป็นเวลานาน

ส่งผลให้ทำให้เกิดอาการนิ้วล็อก
และทำให้เป็นพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือได้



นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร
เพื่อให้กระดูกและข้อต่อไม่ให้เกิดรับ
อันตรายและทำงานได้ปกติ





การปฏิบัติตน
เพื่อให้กระดูก
และข้อต่อ
ให้ทำงานได้ปกติ

การรับประทานอาหาร

รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่
และรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง
เพื่อให้กระดูกและฟันแข็งแรง



การออกกำลังกาย

หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
และถูกวิธี เพื่อช่วยเพิ่มความ
แข็งแรงกล้ามเนื้อและกระดูก



ความปลอดภัย

- ไม่ประมาท
- มีสติ รอบคอบ
- ระมัดระวัง

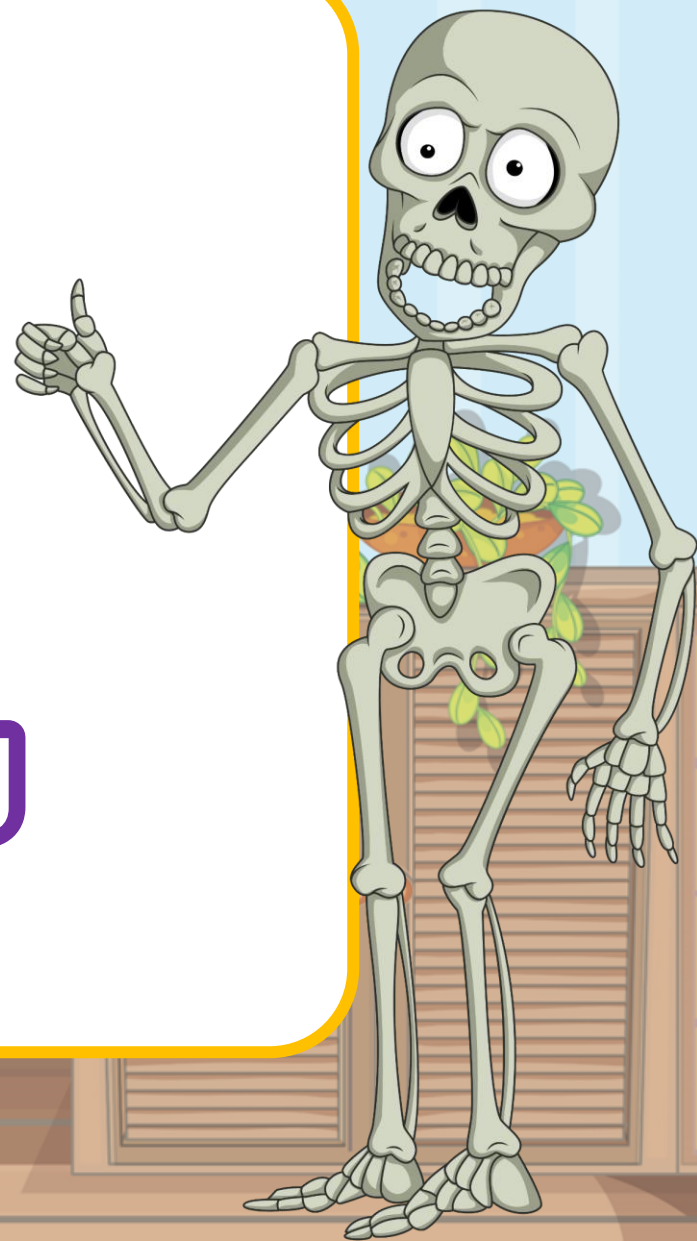
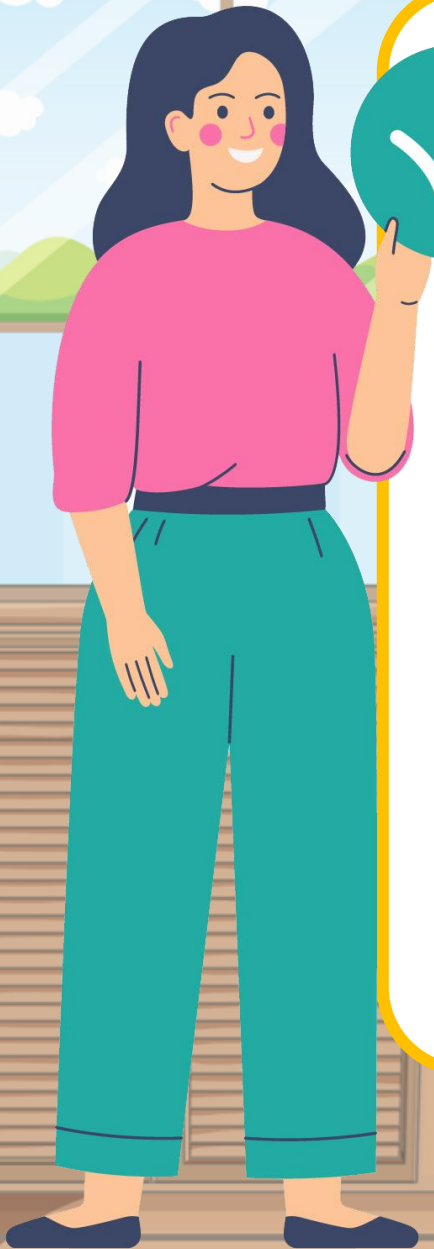


ใช้ร่างกายอย่างถูกวิธี

ไม่ฝืนร่างกายหรือกำลังตนเอง
ในการยกของที่มีน้ำหนักมาก



กิจกรรม
ปฏิบัติให้ถูก
กระดุกปลอดภัย





ใบงานที่ ๕

ใบงานที่ ๕ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูภาพแล้ววิเคราะห์ว่า พฤติกรรมในภาพเป็นผลดีหรือผลเสียต่อกระดูกและข้อต่อหรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล ถ้าเป็นผลเสียให้บอกวิธีการป้องกันและแก้ไข



๑. ภาพนี้เป็น ผลดี ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
 เพราะ.....

 วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๒. ภาพนี้เป็น ผลดี ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
 เพราะ.....

 วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๓. ภาพนี้เป็น ผลดี ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
 เพราะ.....

 วิธีการป้องกันแก้ไข.....

เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ (๒)



คำชี้แจง

ให้นักเรียนดูภาพแล้ววิเคราะห์ว่า พฤติกรรม
ในภาพเป็นผลดีหรือผลเสียต่อกระดูกและข้อต่อ
หรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล ถ้าเป็นผลเสียให้บอก
วิธีการป้องกันและแก้ไข





บทบาทหน้าที่ที่นักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำสั่งแจ้งในการทำกิจกรรม
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน





บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง

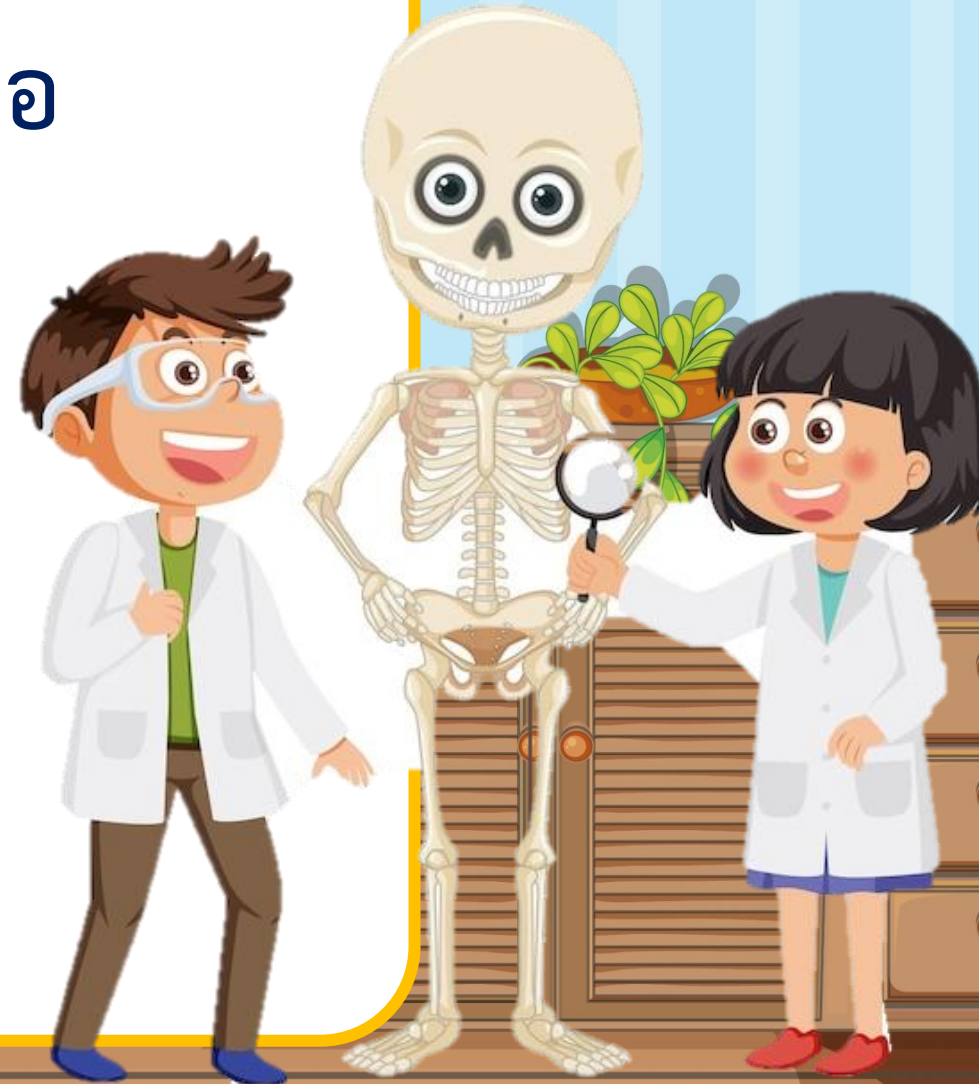
ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุป

การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อ
ให้ทำงานได้ปกติ

๑. การรับประทานอาหาร
๒. การออกกำลังกาย
๓. ความปลอดภัย
๔. ใช้ร่างกายอย่างถูกวิธี



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ (๓)

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. แบบประเมินตนเอง
๒. แบบบันทึกการเรียนรู้

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

