

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

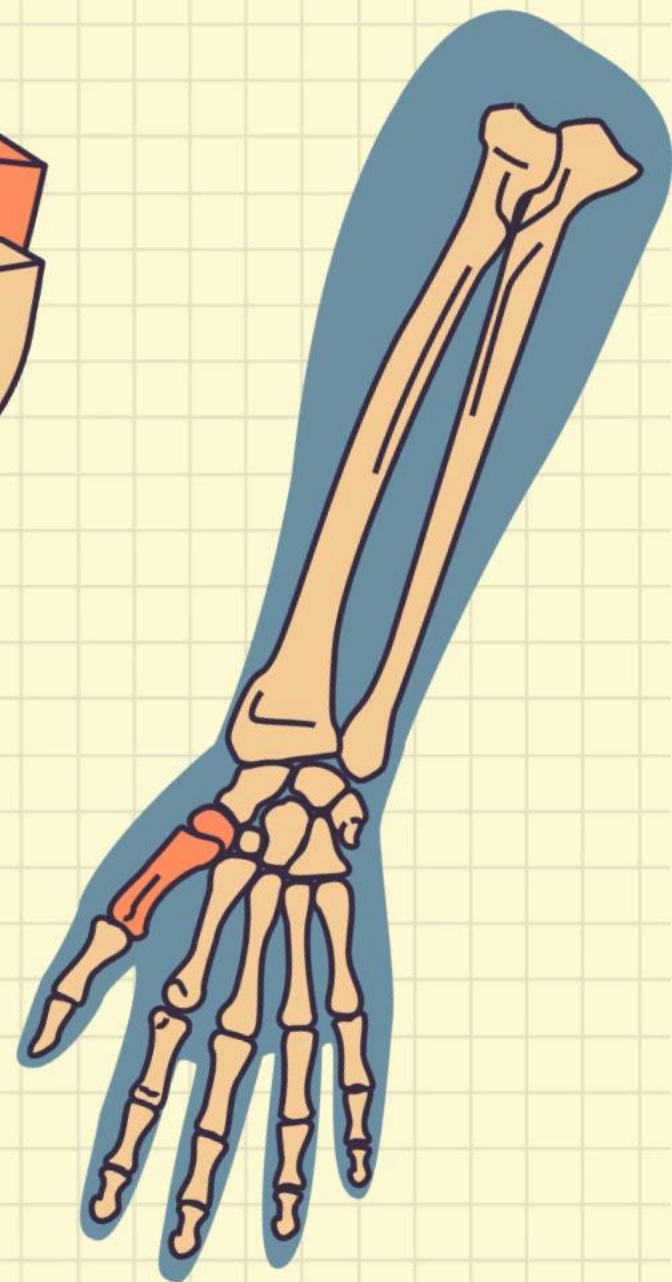
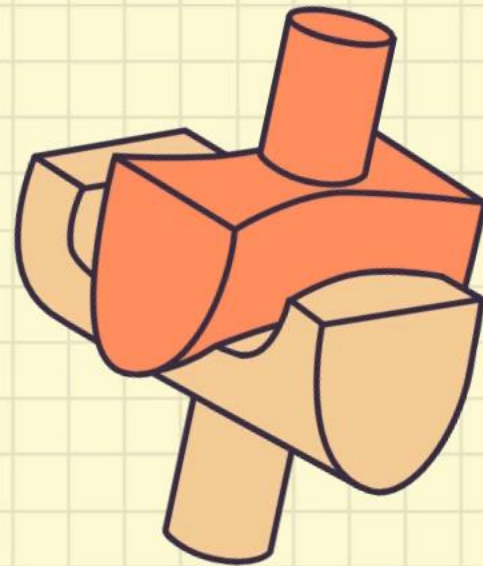
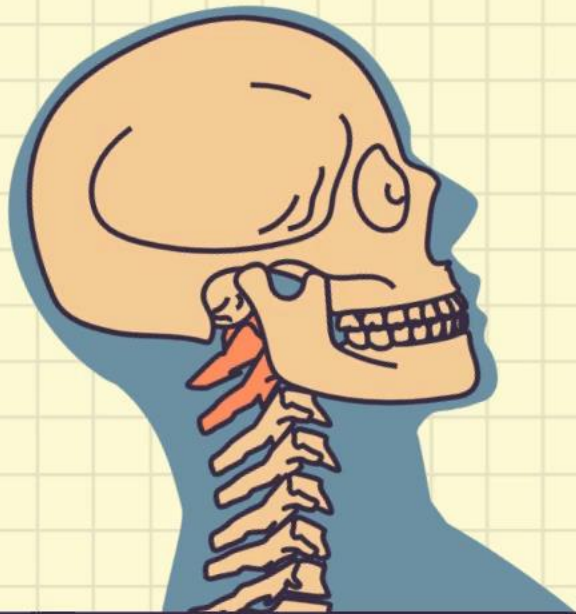
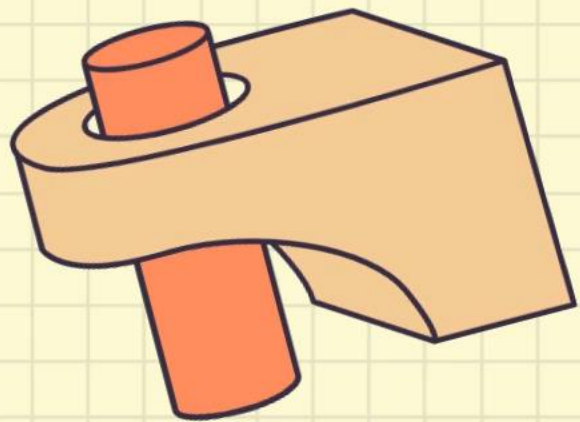
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ (๓)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม





ระบบกระดูก
และข้อต่อ (๓)

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
๒. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูก
๓. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ





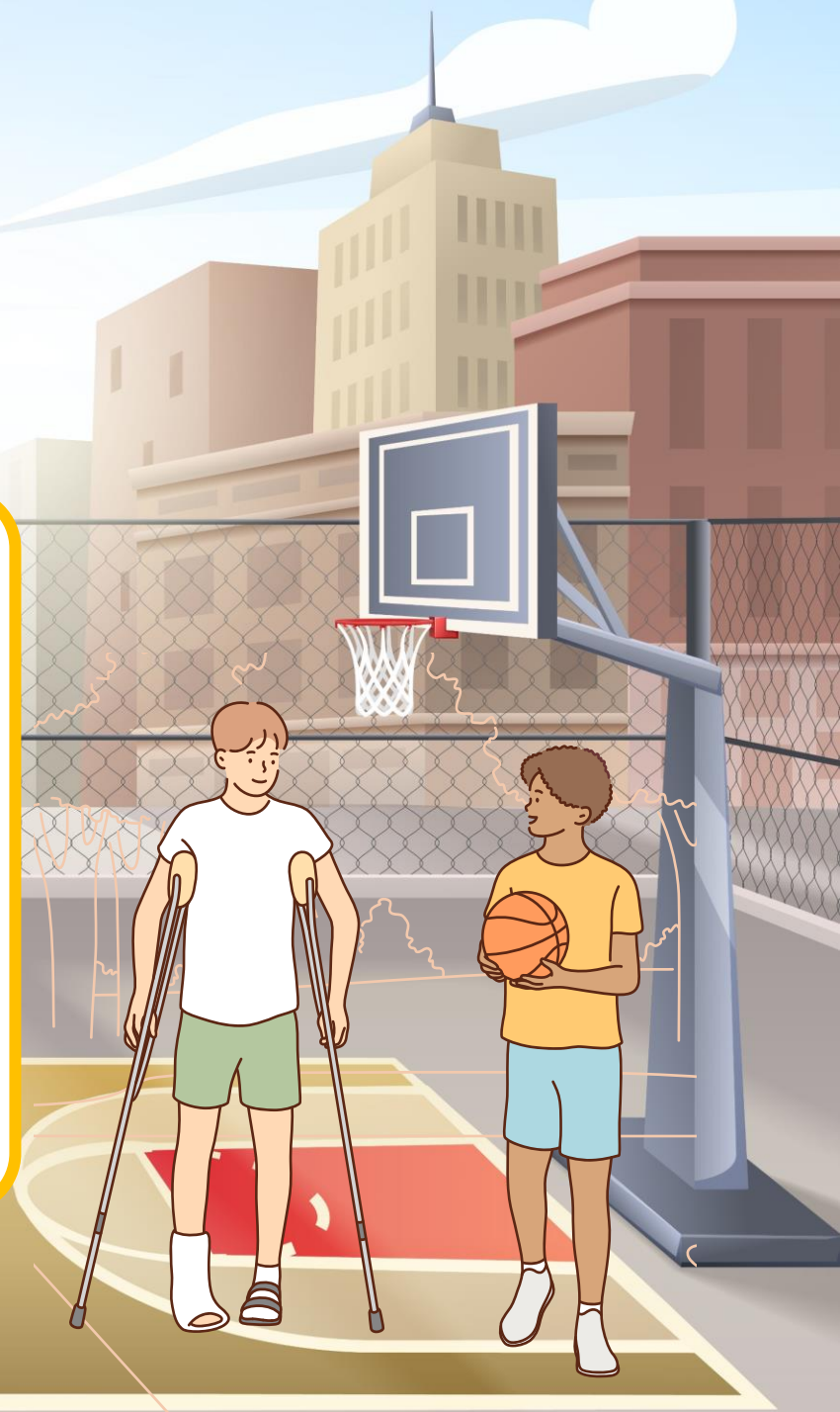
**สาเหตุของการบาดเจ็บกระดูก
และข้อต่อเกิดจากอะไรบ้าง**

สาเหตุการบาดเจ็บ ของกระดูกและข้อต่อ



การเล่นกีฬา

- เกิดบาดเจ็บระหว่างแข่งขัน
- กีฬาปะทะ



การออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายไม่ถูกวิธี
- ใช้น้ำหนักเกินกำลังตนเอง



การเกิดอุบัติเหตุ

- ไม่ระมัดระวัง
- ความประมาท
- ความคึกคะนอง



พฤติกรรมอื่น ๆ

- การเล่นโลดโผน
- ความซุกซน





การดูแลรักษาเบื้องต้น
เมื่อกระดูกและข้อต่อ
เกิดการบาดเจ็บ

กระดูกหัก

อาการ

- ไม่สามารถเคลื่อนไหวบริเวณนั้นได้
- พบปลายกระดูกหักออกมา
- ปวด บวม



กระตุกหัก

การดูแลรักษา

- ห้ามเคลื่อนไหวบริเวณที่บาดเจ็บ
- ประคองบริเวณที่บาดเจ็บให้อยู่นิ่ง
- ประคบเย็นเมื่อมีอาการบวม
- เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างถูกวิธี



ข้อเคล็ด

อาการ

- มีอาการบวม
- มีอาการปวดถ้ากดจะยิ่งเจ็บมาก
- ข้อต่อบริเวณนั้นเคลื่อนไหวไม่ได้



ข้อเคล็ด

การดูแลรักษา

- เคลื่อนไหวบริเวณที่บาดเจ็บให้น้อยที่สุด
- ประคบเย็นหากมีอาการบวม



การปฐมพยาบาล

โดยใช้

ผ้าสามเหลี่ยม



คำชี้แจง

ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
โดยใช้ผ้าสามเหลี่ยม





ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

๑. ภาครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจได้					<input type="checkbox"/>
๒. มีทักษะและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง					<input type="checkbox"/>
๓. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ					<input type="checkbox"/>
๔. อธิบายวิถีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ					<input type="checkbox"/>

๒. สิ่งที่ได้ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

๓. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

๔. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

แบบประเมินตนเอง

หน่วยที่ ๑ การเจริญเติบโต





แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ

.....
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....
.....

สิ่งที่ฉันอยากบอกคุณครู คือ

.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....
.....

แบบบันทึกการเรียนรู้

หน่วยที่ ๑ การเจริญเติบโต





บทบาทหน้าที่ที่นักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำสั่งแจ้งในการทำกิจกรรม
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน





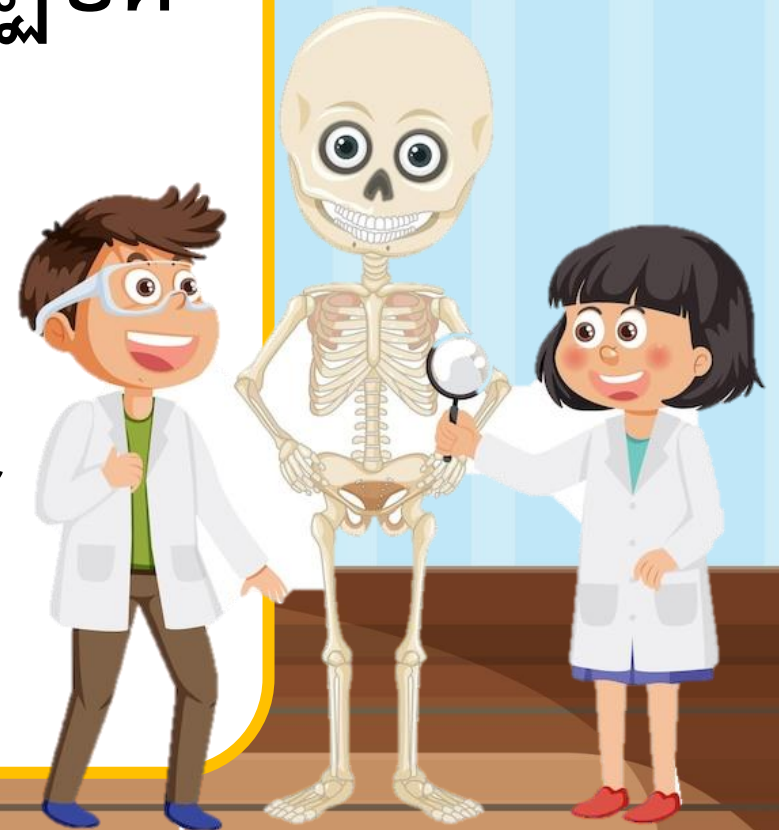
บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง

ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุป

การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บนั้นเป็นสิ่งที่นักเรียนควรรู้และปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อเกิดการบาดเจ็บนักเรียนสามารถดูแลและปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อลดอาการบาดเจ็บได้



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวของฉัน

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

